



イベント尽くしの冬休みが始まりますが、生活リズムを崩さず過ごしてくださいね。  
3学期もまた元気な顔を見せてください。

## 手洗いの年 締めくくるのは やっぱり...



今年は「手洗いの一年」と言っていらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染対策の基本。石けんであらうに洗えば、手についているウイルスの感染力がぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなくコロナウイルスが消息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。そして、手洗いの年だった2021年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



### ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。

みんなで実行すれば、

ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

#### 手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



#### マスク



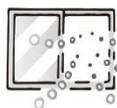
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

#### 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



#### こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

### 「鳥肌」は大昔の祖先の名残り？



寒い時に肌の表面がポツポツになる状態を「鳥肌」といいます。からだの毛の根元についている筋肉が急な寒さなどで縮むと、毛が引っぱられて立ち上がりまます。このとき、毛と一緒に周りの肌も持ち上げられて、鳥の皮ふのようになります。

鳥肌は、毛が立ちあがることで毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように肌が寒さ対策をしているのです。しかし、これは大昔にヒトの祖先がたくさんの毛に覆われていた時代の名残です。私たち現代人にはそれほど効果が無い働きになってしまったので、重ね着でしっかりと寒さ対策をする必要がありますね。



### 胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？胃の調子がちょっと気になるときにオススメの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？



答えは大根・にんじん・ほうれん草。  
ポイントは「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子が良くないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやわらかく調理した料理を選んでみてくださいね。

作成者 3年6組 保健委員