

# ほけんだより



高崎商業高校  
保健室  
R6.11.1



日がくれるのがずいぶん早くなりました。

1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。

また、1日の気温差が大きく朝晩の冷え込みが強くなってくる時期です。

体調をくずしやすい時期でもありますので、

体調管理に気をつけていきましょう。

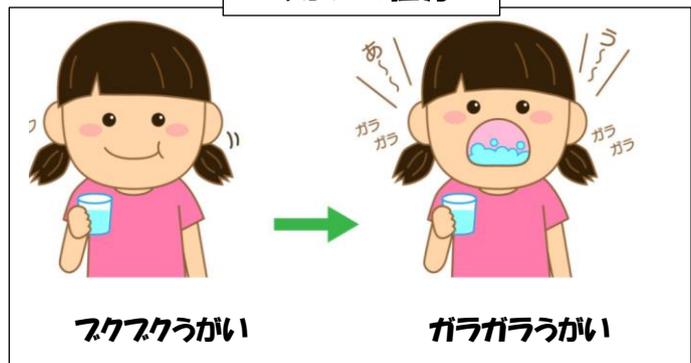


この季節、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。感染対策の基本は、「手洗い・うがい・換気・マスク」ですよ。

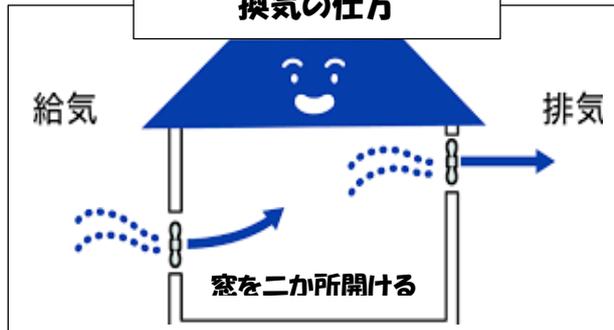
## 手の洗い方



## うがいの仕方



## 換気の仕方



## マスクのつけ方



## 免疫力を高めるために

- 栄養バランスの取れた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



## 体調が悪いと感じたら...

- 無理をせず休養する
- 外出を控える
- 病院を受診する



## 寒さに備えよう ～本格的に寒くなる前に冬の準備をしましょう～

冬は夏に比べて水分摂取量が減りがちです。

この時期は空気も乾燥するため隠れ脱水に注意が必要です。

また、乾燥すると風邪などのウィルスが活発に活動してしまいます。

温かい飲み物をこまめに取るなど、意識的に水分摂取をしましょう。



## 寒くても水分補給が大切な理由

「水分補給は夏の話ですよ。」と、いうあなた！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足の危険があるのです。



### 理由その1

私たちの皮膚からは、気づかぬうちに水分が蒸発しています。

空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。



### 理由その2

夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウィルスが侵入しやすくなります。

### 冬の水分のとり方

○寝る前、起床後にしっかり補給

○のどが渇いたと感じる前にこまめに

○白湯など温かいものを選ぶ



## 冷えは万病のもと～冷え知らずさんになるために～

冷えから起こる不調

頭痛・首、肩のこり・皮膚のかさつき・免疫力低下・やる気が出ない など



### 「冷え知らず」を目指す4つの対策

1, 運動で筋肉を鍛える・・・体の熱の多くは筋肉で作られます。



2, タンパク質をしっかりとる・・・たんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚を食べましょう。

3, 冷えから守る服装選び・・・上手な重ね着で暖かく。



4, お風呂タイムで冷えにくい体に・・・湯船で体を温めた後、「ぬるいお湯や水」を手足にかけると体がひえにくくなります。