ほけんだより12がつ

R4．11．30　芳野小保健室

早いもので、２０２２年も残すところあと一か月となりました。新型コロナ流行から３年目の冬となりますが、第８波が来ており、同時にインフルエンザの流行も心配されています。寒くなると、換気がし辛くなってきますので、室内でも防寒着が必要になってきます。マスクの着用、こまめな手洗いと換気、そして常に免疫力を高めておくために規則正しい生活を心がけましょう。

今月の保健目標：　冬を元気にすごそう

＼新型コロナウイルスもインフルエンザも／

自分にできる感染症対策　**しっかり続けることが大事**

人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない

人との距離をとる
（人混みは避ける）

石けんで手洗い
（定期的にこまめに）

栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

十分な換気をするために、
いつも教室の反対側の窓やドアを
斜めに２か所開けておきましょう。
寒さや空気の汚れ具合（CO2濃度測定器で測定）
の程度に応じて、開ける幅を狭くしたり、
広くしたりして調節しましょう。

かんきのポイント

２かしょ＋ななめに

からだ、カラカラ…
冬もこまめに水分ほきゅう！

いよいよ、寒い冬がやってきました。空気がカラカラに乾いて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスは乾燥が好き！）や、ひふのトラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ「水分補給」も忘れないでください。

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強い乾いた風や乾燥した空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこですごしている私たちの体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分をとりましょう。水分補給といっても、もちろん、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！

朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。

しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。

ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。

シャワーで済まさず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る

クリームなどをぬってうるおいを補う

© 少年写真新聞社 2022