

# ほけんだより 12月

紀北工業高校 保健室

## 冬を元気にすごすために

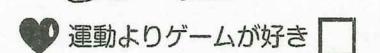
自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック



- ☀ よく顔をさわる
- ☀ 部屋の換気をしない
- ☀ うがい・手洗いはサボる
- ☀ 部屋の気温も湿度も低い



- ♥ 野菜は残す
- ♥ 冷たいものが好き
- ♥ 朝ごはんを食べない
- ♥ 夜中までスマートフォン
- ♥ ため息をよくつく
- ♥ シャワーですませる
- ♥ 運動よりゲームが好き



12月になり、冬らしい日が増えてきました。冷えや寒さを防ぐには、保温効果のある肌着を着たり、「首」「手首」「足首」の3つの首をあたたかくするのが効果的です。あたたかい飲み物やお風呂に入るのもおすすめ。

今年も残りわずか。元気にすごしちゃよう！



### 睡眠をとる

ゆっくり休むことが一番。休むことで回復する力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### 栄養補給

病原菌と戦うために食事をしよう。うがいせし、食べることができます。おかゆややわらかく煮たうどんなどがおすすめです。



### 風邪かな？

と思ったら…

### 水分補給

脱水状態にならないように意図的に水分を取りましょう。室温くらいのものがおすすめです。



☀ にチェックが多い人は、ウイルスへの注意が足りません！

#### アドバイス1

うがい、  
手洗いを

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から侵入するチャンスをうがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。うがいも効果あり！

#### アドバイス2

適度な  
温度と湿度

ウイルスは冬の「低温」と「乾燥」で活性化します。部屋の中をあたたかくして、湿度50～60%を保ちましょう。しめきった部屋のウイルスは換気で追い出します！

#### アドバイス3

マスクを  
つける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

♥ にチェックが多い人は、免疫力が低くなっています！

#### アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力があるからだと思います。それが免疫力。免疫力を高めて、感染症から守りましょう。

### 免疫力を高めるのは…

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・7～8時間の睡眠
- ・ストレスをじょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない

