

# ほけんだより 12月

紀北工業高校 保健室

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。あたたかい飲みものやお風呂に入るのもおすすめ。今年も残りわずか、元気にすごしましょう！



## 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

<p>よく顔をさわる <input type="checkbox"/></p> <p>部屋の換気をしない <input type="checkbox"/></p> <p>うがい・手洗いはサボる <input type="checkbox"/></p> <p>部屋の気温も湿度も低い <input type="checkbox"/></p>	<p>野菜は残す <input type="checkbox"/></p> <p>冷たいものが好き <input type="checkbox"/></p> <p>朝ごはんを食べない <input type="checkbox"/></p> <p>夜中までスマホ <input type="checkbox"/></p> <p>ため息をよくつく <input type="checkbox"/></p> <p>運動よりゲームが好き <input type="checkbox"/></p> <p>シャワーですませる <input type="checkbox"/></p>
---	--

### 風邪かな？

と思ったら...

#### 水分補給

脱水状態にならないよう意識的に水分をとりましょう。室温くらいのものがおすすめです。

#### 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ましょう。ムリせず、食べることができると。おかゆややわらかく煮たうどんなどがおすすめです。

☀️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、口の口や鼻から侵入するチャンスがうかがっています。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。めきた部屋のウイルスは換気で追い出して！
- 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たも、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力からたにはあります。それが免疫力。免疫力を高めて、感染症からからだを守りましょう。
- 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