

保健だより

令和4年12月号
津幡高校保健室

冬、到来！！

今年も残りわずかとなり、冬休みももうすぐですね。日ごとに寒さが増しているような気がします。皆さん、本格的な寒さへの備えはできましたか？服装を工夫して体を温めたり、運動をして体温を上げる機会を増やしたりして、まだまだ続く新型コロナ、そして風邪やインフルエンザの流行に備え、体調を整えましょう！

～寒い冬の温活習慣～

寒さで体が冷えると、血の巡りが悪くなるだけでなく、自律神経のバランスが崩れていきます。また、代謝や免疫力が低下して、いろいろな不調や病気になりやすくなってしまいます。

温めて血流をUP

温めるポイントは、太い血管が集中する3つの首！（首・手首・足首）そして、大きな筋肉のあるお腹や腰回り、太ももを温めると血流がUPします。

くび首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

てくび手首

外に行くときは手袋を忘れずに

あしくび足首

締めつけない、あつで厚手の靴下が◎

温かい食事をよく噛んで

野菜たっぷりの鍋料理は特におすすめ！体を温めて、体内の余分な塩分を外に出してくれます。また、よく噛むことで消化はもちろん、体を温める効果も期待できます。



【スクワット】
【湯船につかる】
おすすめです◎

寒いときほど運動しよう

体を動かすと血流がよくなって、体が温まります。寒い季節は、暖かい部屋で過ごしがちですが、少しでも歩く、階段を使うなど日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

大掃除をがんばって



運動不足も解消

暖房を使うときはこまめに換気をしよう！

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



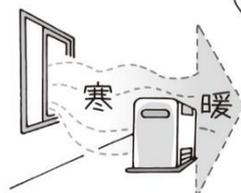
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



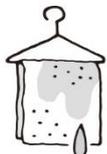
カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

感染対策にぴったりの湿度は？

ウイルスは湿度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。そこで感染対策に効果的なのが**加湿**です。

加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう！

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



冬休みは治療のチャンス



視力や歯科の受診勧告書もらった皆さん、注目！！

春の検診からすでに半年が過ぎました。受診勧告書もらったにもかかわらず、受診してない皆さん、大丈夫ですか？黒板が見えにくくなったり、むし歯が痛んで食事が進まなかったりしていませんか？生活に支障が出ないか心配です。冬休みこそ病院へ行くチャンスです。視力の低下やむし歯がこれ以上悪化する前に受診しましょう。

3年生は卒業前の今がラストチャンス！特に医療費助成が出る市町に住んでいる皆さんは助成対象のうちに治療してしまいましょう！

冬休みの過ごし方

ふり返ってみようこの1年

ふ



大きなけがや病気をせず、心も体も健康だったかな？

危険な誘いはきっぱりと断ろう！

ゆ



ゆうわくに負けないで

やすみ中も規則正しい生活をキープ

や



早寝早起き朝ごはんが基本です！

一日の利用時間を決めてそれを守ろう！

す



スマホ(スマホ)のやりすぎに注意

みつを避け引き続き感染対策を

み



手洗い、換気、人との距離がとれないときはマスク着用！

やり残しているもの、片付かないもの、ありませんか？今年の〇〇、今年のうちに

