

待ちに待った冬休み！あなたはどう過ごす？

今年も残りわずか。いつもより長めの冬休みがやってきます。皆さんはどのような予定を立てていますか？楽しい予定ばかりかもしれませんが、しっかり身体をいたわる時間も必要です。新学期に向けて、心身ともにリフレッシュしてお会いしましょう。



.....
どうして冬に**カゼ**や

キーワードは
低温・乾燥

インフルエンザが流行するの？
.....

冬になると、カゼやインフルエンザのウイルスは、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動できます。

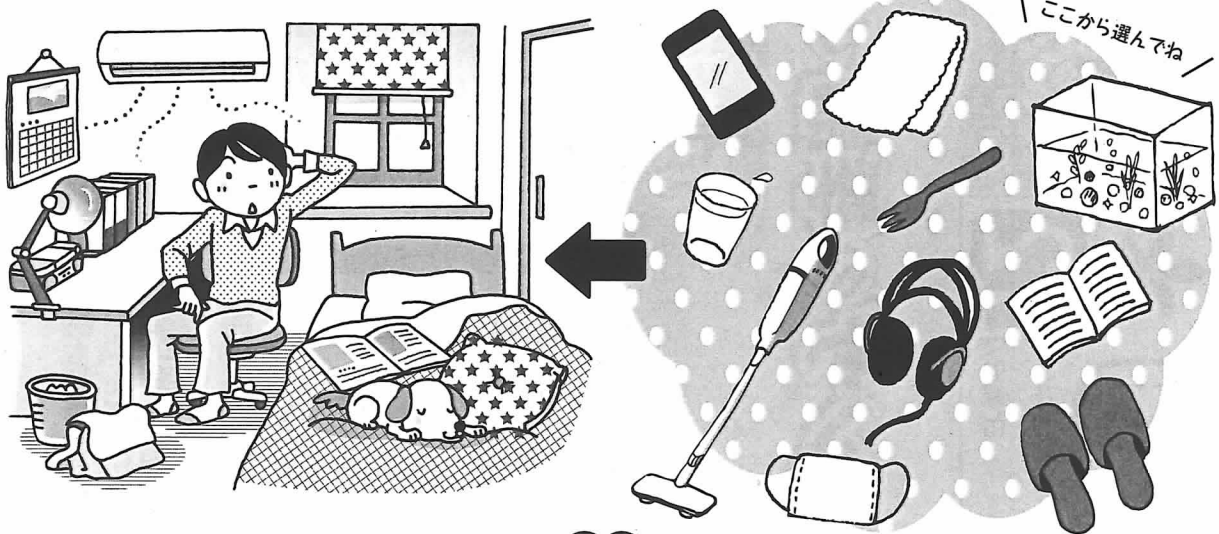
これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまうのです。



.....
考えてみよう

乾燥対策

この部屋に**どれ**を**プラス**する？



答え



タオル

濡らして部屋に干しておきましょう。すぐに乾いてしまう場合は、大きめのタオルにしたり枚数を増やして調節を。



マスク

のどや鼻の粘膜を乾燥から守ってくれます。部屋の中でも空気が乾いていると思ったらつけておきましょう。



コップ

冬でも水分補給はもちろん大事。飲むものとは別に、水を入れて部屋の中に置いておくと、水が蒸発して部屋の加湿にも効果あり。



水槽

水が蒸発して加湿の効果あり。熱帯魚などを飼うのも良いですが、ビー玉やガラス細工を入れると、おしゃれなインテリアにも。



年末年始、いろんな人たちと集まる機会があるかもしれません。そんな場で、お酒を勧められることがあったりします。ですが皆さんはまだ未成年。身体的にもまだ未成熟です。アルコールには脳への悪影響や中毒の危険があります。「20歳になってからにします。」とやんわりお断りして、お茶やジュースで楽しい時間を過ごしてくださいね。

冬も水分補給でカゼ対策



夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい・手洗いと同じようにカゼの大切な予防策です。カゼのウイルスは乾燥を好み湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、身体に侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどん身体から出ていきます。いつも以上に水分の補給を！

一気に増えるよ！ インフルエンザウイルス



寒い冬 健康的に体温を上げよう！

Good Morning! /



体内時計をリセット！
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済まらずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！

