



### 冬の健康相談室

なんだか  
カゼっぽいかも...



あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりとしましょう。食欲があるなら特別に胃に優しい食べ物でなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養を十分に摂りましょう。体がカガがあるようなら、お風呂に入ってあたたまるのもOK。ただし、ぬるめのお湯にして、短い時間ですませましょう。

朝、起きるのが  
つらい。



寒い朝はふとんから出るのがつらいですよね。暖房のタイマーを起きる時間より少し前に設定し、部屋を温めておくことで少し楽に起きられるかも。

また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光がさしこんで、体を自覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。

寒いのが苦手。  
良い寒さ対策、  
ないかな?



重ね着で空気の層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃がしません。ただし、寒さで体が固まると血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほぐすのも大事です。

他にもみなさんの体のこと、心のことなどで相談があれば保健室へ

### 新型コロナウイルスもインフルエンザも自分でできる感染症対策をしっかり続けることが大事



人と一緒の時は  
マスクを着ける  
ひまつき飛ばさない



人との距離をとる  
(人混みを避ける)

せっせと石けんであらう  
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠を  
しっかりと。  
体力を付ける



### ～鼻の呼吸～

マスクを着けていると、息苦しくなって口呼吸になっていることはありませんか? 冬のかわいた空気が口から入ると、のどが乾燥して抵抗力が落ちます。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸いこんだ空気に湿り気をあたえるほか、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐフィルターの働きがあります。手洗い・うがい・十分な睡眠など、みなさんが「できること」と「体がついてくみ」をうまく使うことで、寒くても元気に過ごせるようにしたいですね。マスクはしていても、意識して鼻で呼吸するように気を付けてみましょう。

