



明日は終業式。2 学期も終わります。そのあとは楽しい冬休み。クリスマス。年末年始。つつい気が緩みがちになってしまうときです。風邪、インフルエンザ、ノロウイルス・・・などなど流行っています。気持ちを引き締めて健康に過ごしてほしいと願っています。そして 3 学期、みんな元気に登校してくださいね。

3 年生は受験に向けてがんばって勉強していると思います。合間に気分転換したいとき、試してみたら効果的かも♪

深呼吸してみよう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがち。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。

軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りを揉みほぐしたり、軽いストレッチがおすすめ。

カイロを持って来ている人、 熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくり重症化しているかも…。

ポケットに手を突っ込んでそのまま歩かない
 ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。

こんな防寒対策もオススメ!

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き
- ・靴下の重ねばき など

寒がりのみなさん、
 安全にかしこく、
 冬を乗り切りましょう!



カゼをひいたときのポイント

解熱剤はむやみに使わない **ポイント**
 熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

お風呂に入ってはダメ **ウツ**
 体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。

厚着で汗をだすと治る **ウツ**
 熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。

水分をこまめにとる **ポイント**
 食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

乾燥注意報! カゼの季節到来

どうして冬にカゼやインフルエンザが流行するの?
 キーワードは 低温・乾燥
 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。

冬休み中、部屋で過ごすときはココに注意!

暖房の温度

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。18~20 度を目安にしましょう。

加湿のしすぎ

湿度は 50~60% が目安。やり過ぎはカビやダニのもとです。雨や曇りの日には加湿も控えめで OK。

乾燥対策 この部屋にどれをプラスする?

- 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。

冬休み、室内の乾燥対策を考えたとき、暖房や加湿について注意しながら、あなたなら何を選ぶ??