

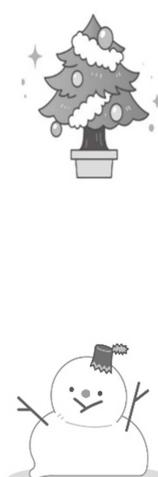


2023.12.1  
富岡東中学校 保健室

## 元気に過ごせていますか。

2023年も残すところ1ヶ月になりました。11月後半から急に寒くなりましたが、体調をくずしていませんか？期末テスト前になり、夜遅くまで勉強している人もいます。テスト勉強をする時は、暖かくする、食事・睡眠時間に気をつける等体調管理には十分気をつけるようにしましょう。

また、寒くなってくるとコロナウイルス、インフルエンザに加えて、胃腸炎等の冬に多い感染症も増えてきます。「手洗い」「換気」「咳エチケット」等の感染症対策も続けて行い、健康に寒い冬を過ごしてください。



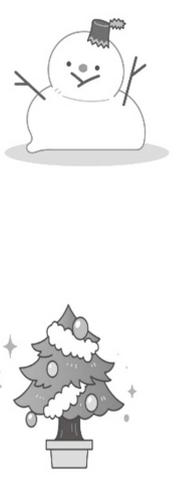
**3** 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる **3** つの首があります。

この3つのもので温めるところだよ

マフラー 手袋 靴下

どこかわかったかな？

**3** つの首を温めて 上手に防寒をしましょう



## カイロの使い方に注意！

寒さ対策で、これからカイロと使う人もいるのではないのでしょうか。気軽に使用できるアイテムなので、上手に使用してほしいと思います。しかし、カイロは暖かいです、熱を持つので低温やけどになることがあります。使う時は次のことに気をつけましょう。

**×**  カイロを直接皮膚に貼らない。

**×**  カイロを貼ったまま寝ない。



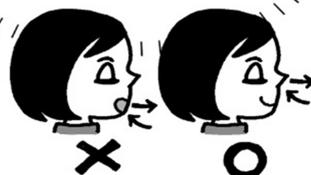
使用中に「熱い」と感じたらすぐにはがすことが大切です。もし、「貼っていたところがヒリヒリする。」「水ぶくれができた。」等のやけど症状がある場合は、病院で診てもらってください。

## 乾燥しやすい季節です。

保健室に来室する人の中で「朝起きたらのどが痛いときがよくある。」という話をよく聞きます。空気が乾燥してくる時期なので、換気と同じくらい部屋の加湿も大切です。のどが乾燥すると、かぜのウイルス等が付きやすくなることもあります。加湿器の使用や濡れたタオルを部屋に干す等、自分でできる加湿方法を試してみてください。

# のどの乾燥対策アレコレ

口呼吸ではなく、  
鼻呼吸をする



部屋を加湿する  
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる  
(常温の水か白湯がよい)



うがいをする  
(のどの奥にも  
届くようにする)



マスクをする  
(呼気による保湿効果)



## 冬休みの生活について

もうすぐ冬休みです。冬休み中も、生活リズムを整えて、感染症対策に気をつけながら健康に過ごせるようにしましょう。

特に夜更かしは、生活リズムをくずしてしまう原因になります。スマホ・ゲーム等はダラダラ使用したり、夜遅い時間まで使用しないようにお家の人とも使い方について相談してみてください。

また、2023年を振り返り、2024年が健康にすごせるよう、生活習慣で直した方がいいことがなどあったら、自分で改善策を考えてみるのもいいかもしれません。

2024年が元気にスタートできるようにしましょう！

# しっかり 寝よう



+ 楽しいイベントが多い冬休み。  
+ でもよく寝て生活リズムを  
+ 崩さないようにしましょう。

## しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

