



令和4年12月

茨城市立西中学校

保健室



もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月などのイベントが楽しみな季節でもあり、3年生にとっては受験勉強がふんばりどころの人も多いと思います。

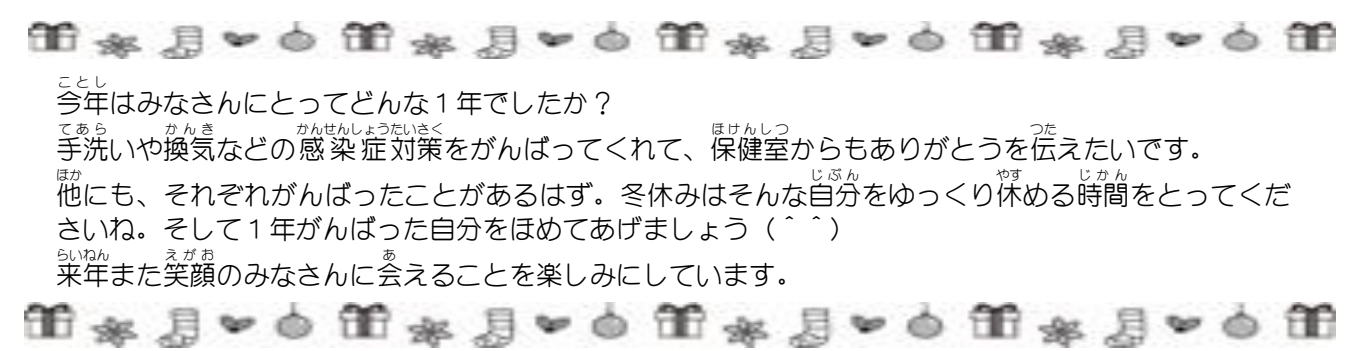
何をするにもまずは健康であることが大切！1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活習慣を整えて過ごしてください。



『生活習慣を整える』、あたりまえのことに思うかもしれませんが、とても大事なことです。

1日1日の生活習慣の積み重ねがあなたの体をつくっています。

冬休み明けにスムーズに学校モードに切り替えられるよう、冬休み中も生活リズムを崩さず、体調に気を付けて過ごしてください。

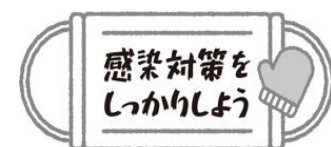


今年はみなさんにとってどんな1年でしたか？

手洗いや換気などの感染症対策をがんばってくれて、保健室からもありがとうを伝えたいです。

他にも、それぞれががんばったことがあるはず。冬休みはそんな自分をゆっくり休める時間をとってくださいね。そして1年がんばった自分をほめてあげましょう（＾＾）

来年また笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



冬休み、お家でも手洗いや換気など、感染症対策を続けてください。

そして水分補給も忘れずに！

こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。




寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。

冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直し、自分なりの対策をとってみてください。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

「首」、「手首」、「足首」の3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカします。

外出時は手袋なども上手に活用しましょう。

