保健だより

附属岡崎中学校
NO.１４

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いします。冬休みは楽しく過ごすことができましたか？ぜひ冬休み中のエピソードをたくさん聞かせてくださいね。

部屋の乾燥を防ごう！

窓を閉めきって暖房をつけると、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどからウイルスが入りやすくなるため、かぜや感染症にかかりやすくなります。次のことを心がけましょう。

窓をあけて換気をする

２方向以上の窓を常に10cm以上開けよう。また、30分に１度は窓を全開にして換気をしよう。

暖房をつけたままにしない

タイマー機能などを利用して、一晩中つけたままにしないように注意しよう。

加湿をする

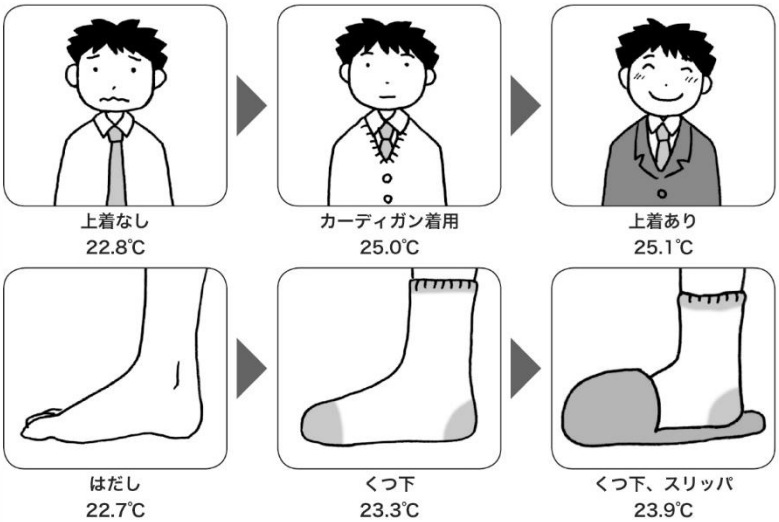
加湿器を使おう。加湿器がなければ、ぬれタオルを干したり洗面器に水をはったりして、工夫をしよう。

観葉植物を置く

観葉植物は室内に湿り気を与えるだけでなく、空気をきれいにするという効果もあります。

重ね着で寒い冬を乗り越えよう！

寒いからといって暖房器具に頼ってばかりいると、気温の変化に対応する力が弱くなってしまいます。じょうずに重ね着をして、寒い冬も健康に過ごしましょう。



（財）省エネルギーセンター『着衣の工夫と体感温度等の違い（オフィス、家庭）』より

体が冷えるとどうなるの？

体の冷えが慢性的になると、自律神経の調節がうまくいかなくなり、かぜ・便秘・貧血・めまい・肌荒れ・アレルギーなど、さまざまな病気や体調不良の原因になります。冷え対策として効率よく体を温めるには、「３つの首（首・手首・足首）」をしっかり保温することがポイントです。