



令和4年12月7日
舞鶴市立和田中学校
保健室



本格的な冬がやってきました。風の冷たさに手足の先が凍ってしまいそうですね。去年はたくさん雪が降りましたが、今年の雪はどうでしょうか。12月も半ばを過ぎると、もっと寒さは厳しくなってきます。学校の中でも温かい場所ばかりではなく、寒くてふるえてしまいそうな場所もあります。体を冷やしてしまわないように暖かい服装を工夫してくださいね。

3つの首^{くび}を温めて体^{からだ}ポカポカ



きた かせ 北風が ^ふピューツと吹いたら、
からだ 体が ^{ガクガク}ガクガク…

そんなあなたは、「首」^{くび}「手首」^{てくび}「足首」^{あしくび}の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
くび からだじゅう 3つの首には体中をめぐる血管が集中している
あたた からだ うちがわ ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

^{くび}首 ネックウォーマーをつけたり、
^{ふく えら}ハイネックの服を選ぶ

^{そと い}外に行くときは
^{てぶくろ わす}手袋を忘れずに

^{あしくび}足首 締めつけない、
^{あつ で かつした}厚手の靴下が◎



^{からだ}体ポカポカで、^{げん き ふゆ す}元気に冬を過ごしましょう！

12月22日…『冬至』って何の日？

1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも長くなるのが冬至です。冬至には、「ゆず風呂」にはいたり、「かぼちゃ」や「あずきがゆ」を食べて邪氣をはらい、健康を願う風習がよく知られています。みなさんも古き良き日本の伝統文化を実践して、寒い冬を元気にすごしましょう！



ゆず風呂

冬が旬の季節のゆず。薬味やデザートにして食べるのもいいですが、ぜひお風呂の湯ぶねにうかべてみてください。鮮やかな黄色のかわいい見た目と爽やかな香りが湯気とともに立ち上り、とてもリラックスできます。

ゆず風呂には血行を良くして体をあたためる効果があり、「あかぎれなどの冬特有の肌荒れを防ぐ」や「冬至にゆず風呂にはいると風邪をひかなくなる」などと言い伝えられています。

かぼちゃ(南瓜)

かぼちゃは消化に良く、カロテン・ビタミンなどが豊富に含まれるため、古くから「風邪を予防できる食材」といわれています。また、夏が旬の野菜ですが、追熟することで味わいが高くなるため冬により美味しく食べることができます。「ん」がつく食べ物としても運氣を向上させる縁起担ぎにうってつけです。



あずきがゆ(冬至粥)

冬至の日に食べるおかゆで、あずきの赤い色は邪氣をはらい、運氣を呼び込む縁起物とされてきました。ビタミン・ミネラルなど栄養もたっぷりで免疫力アップが期待できるエネルギー源として、寒さで体力や免疫力が低下しがちなこの季節にピッタリです。



冬を元気にすごすために...

思い当たるものに☑をしてみましょう！

☑チェック1

- ☐ うがい・手洗いをサボり気味
- ☐ 部屋を気温も湿度も低い
- ☐ よく顔をさわる
- ☐ 部屋の換気をしない



チェック1の☑の数が多かった人は...

ウイルス・細菌への注意がたりません！！

● うがい手洗いをしっかりしましょう。

感染した人のくしゃみや咳で飛び散ったウイルス・細菌はヒトの口や鼻から侵入するチャンスを狙っています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめに手洗い・手指の消毒をして侵入を防ぎましょう。うがいも効果的です。

● 適度な温度と湿度に。

ウイルス・細菌は冬の「低温」と「乾燥」で活性化します。部屋を暖かくすると同時に、空気が乾燥しないように工夫しましょう。閉め切った部屋だとウイルス・細菌はどんどんたまりまます。定期的に換気をすることも大切です。

● マスクをつける

マスクはウイルス・細菌を口や鼻から吸い込んでしまうことを防ぎます。また、マスクをすることで内側が保湿されのどや鼻が潤うことで、ウイルス・細菌の活動が弱まり、粘膜にくっつきにくくなります。

☑チェック2

- ☐ 朝ご飯は食べない
- ☐ 冷たいものが好き
- ☐ 夜中までスマホ
- ☐ 運動よりゲームが好き
- ☐ 野菜は残す
- ☐ お風呂は湯船につからずシャワーですませる



チェック2の☑の数が多かった人は...

免疫力が低くなっています！！

マスクや手洗いでウイルス・細菌の侵入を防いでいても、ゼロには出来ません。体の中にウイルス・細菌が入ってきても、細胞に感染させない・感染しても増殖させない・症状が出て悪化させないために、ウイルス・細菌と戦う力が体にはあります。それが「免疫力」です。体を守る力を高めておくことが重要です。

● 免疫力を高める生活を心がけましょう。

- ・きちんと1日3回、栄養のある食事をする。
- ・7～8時間の睡眠をとる。
- ・ストレスや悩みは上手に解消する。
- ・適度に体を動かして運動をする。
- ・体を冷やさない。温める。



感染対策にピッタリな湿度は？

ザヘへ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎

人にとっても
快適！



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

体も心も

うるおいプラス+

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いて
カゼをひきやすくなる



心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくて
ボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな
水分補給

クリームで
保湿



うるおいプラス

お風呂で
リラックス

よく寝る

好きなことを
する

