



## 待ちに待った冬休み！あなたはどうぞ？

今年も残りわずか。いつもより長めの冬休みがやってきます。皆さんはどのような予定を立てていますか？楽しい予定ばかりかもしれませんが、しっかり身体をいたわる時間も必要です。新学期に向けて、心身ともにリフレッシュしてお会いしましょう。



どうして冬に**カゼ**や

キーワードは  
低温・乾燥

**インフルエンザ**が流行するの？

冬になると、カゼやインフルエンザのウイルスは、乾燥した空气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。



考えてみよう

**乾燥対策**

この部屋に**どれ**を**プラス**する？



答え



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など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。



水槽

水が蒸発して加湿の効果あり。熱帯魚などを飼うのも良いですが、ビー玉やガラス細工を入れると、おしゃれなインテリアにも。

冬休み中の過ごし方に注意しましょう！



年末年始、いろんな人たちと集まる機会があるかもしれません。そんな場で、お酒を勧められることがあったりします。ですが皆さんはまだ未成年。身体的にもまだ未成熟です。アルコールには脳への悪影響や中毒の危険があります。「20歳になってからにします。」とやんわりお断りして、お茶やジュースで楽しい時間を過ごしてくださいね。

### 冬も水分補給でカゼ対策



夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい・手洗いと同じようにカゼの大切な予防策です。カゼのウイルスは乾燥を好み湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、身体に侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどん身体から出ていきます。いつも以上に水分の補給を！

### 一気に増えるよ！ インフルエンザウイルス



## 寒い冬

## 健康的に体温を上げよう！

Good Morning! /



体内時計をリセット！  
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！

寝ている間に下がった体温、  
エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！



スポーツだけじゃない  
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済まらずに、  
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！

