



今月の保健目標

寒さに負けないで
元気に外で過ごそう

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。

この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

実際にゆず湯には、血行を良くしたり、体を温めたりする効果があります。

ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

元氣マンとウイルスも
プロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル
スがついていることがあるよ。そこを触った手で口
や鼻を触ると、手に付いていたウイルスが体の中に入
ってくるかも…。

接触感染

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効
果抜群。こまめにウイルスを洗
い流そう。

空気感染

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開け
てウイルスを追い出そ
う。気持ちもすっきり
するよ。

飛沫感染

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
飛び散るのを防げるよ。吸い込
むウイルスも減らせるよ。

ワンアツの飛沫感染予防

<せきやくしゃみをする時には…>



口と鼻を
おおう



周りの人に
かからない
ようにする



手で覆った
ときはすぐに
手を洗う



ティッシュと
ハンカチを
持ち歩く

12月の
保健目標

寒さに負けないで元気に外で過ごそう

寒さに負けない！ 服装で体温調節をしよう

毎日のコーディネートに、「かわいい！」「かっこいい！」「おしゃれ！」にプラスして、「**温かい！**」を取り入れましょう。体がポカポカだと、風邪もひきにくく、運動や勉強も元気にできますよ。

3つの首を温めよう

「首」「手首」「足首」には、体中を巡る血管が集中しているので、3つの首を温めると、体の内側からポカポカしますよ。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

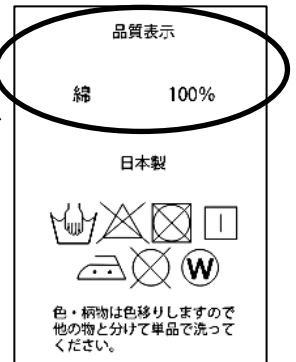
足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



下着を着よう

下着を着ると、体温を逃さず、温かい空気をためてくれます。冬でも汗をかくので、綿などの汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。

☆下着のラベルやタグを見て選んでみましょう！
綿100%の下着がオススメです。



上手に重ね着をしよう

「厚手の長袖 + 空気をためるセーター + 風を通しにくいジャンパー」のように、素材の特徴を活かした重ね着をしましょう。



室内と室外を意識しよう

室内も室外も同じ格好だと、体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーを脱ぎましょう。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、たまごなどに含まれるトリプトファンから作られます