



いよいよ「冬将軍」のやってくる時期ですね。冬将軍とは、昔、ロシアへ攻め入った諸外国が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた言葉だそうです。皆さんは冬将軍に負けないよう、万全の状態を迎え撃ちましょう。合言葉は、早寝・早起き・朝ごはんです！

相馬市立向陽中学校 保健室

2016・12・2

答え

乾燥注意報!

カゼの季節到来

どうして冬に**カゼ**や**インフルエンザ**が流行するの？

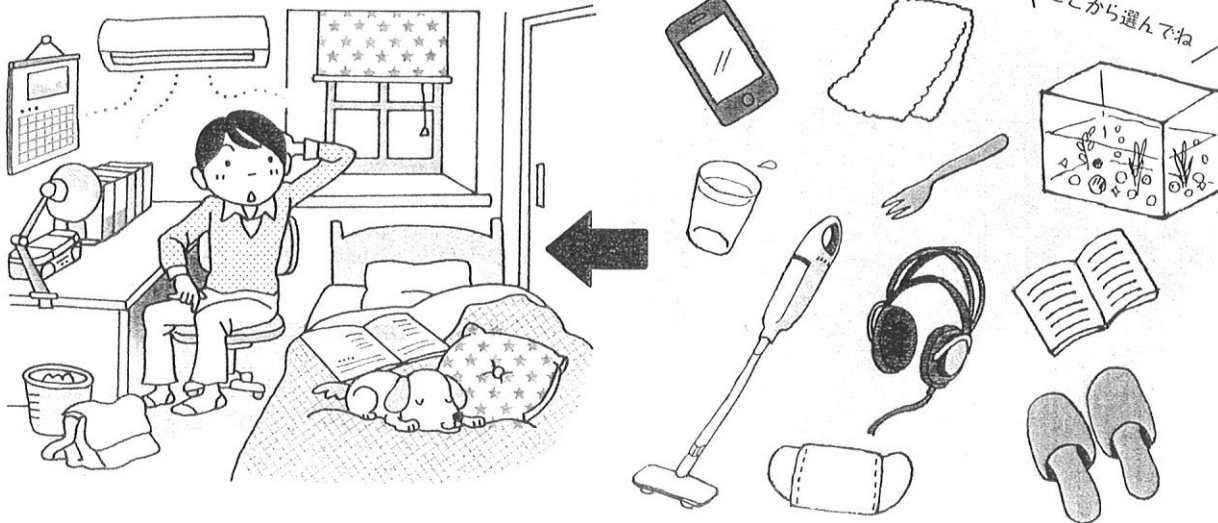
キーワードは
低温・乾燥

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？



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。



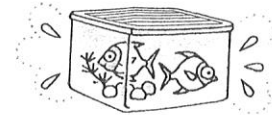
マスク

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。

ほけだ"より

12月

相馬市立向陽中学校 保健室

2016・12・2

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!

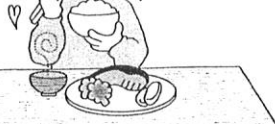
朝食を食べる!

スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



ガンバリ受験生!

先輩から

ちょこっと

アドバイス

勉強の合間に、ちょこっとだけ気分転換したいときに試してみてください。

深呼吸してみよう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがち。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。



軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りを揉みほぐしたり、軽いストレッチがおすすめ。



学習スケジュールを立ててみよう

見通しが立つと、少し気持ちが楽になりますよ。1~2週に1回、予定通り行かなかったときのための調整日を入れるのがコツ。予定通りできた週は、その日を休日にあてましょう。



ハーブティーで一休み

リラックス効果のあるハーブティーもおすすめです。効果が強いものもあるので飲み過ぎは良くないですが、好みの香りを見つけて、上手に取り入れると良いですね。



冬休み中、
部屋で過ごすときは

ココに注意!

暖房の温度

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。18~20度を目安にしましょう。



加湿のしすぎ

湿度は50~60%が目安。やり過ぎはカビやダニのもとです。雨や曇りの日には加湿も控えめでOK。

