



富田林市立富田林小学校 保健室 R7.12.2

本格的な冬が始まります。寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。感染しないために手洗い・うがいを徹底しましょう。また、栄養のある食事、規則正しい生活をして体調管理に気をつけましょう。

おすすめ！ 寒さ対策



お風呂に浸かる



防寒具を身につける



重ね着をする



温かいものを飲む

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

1日5分！



体と心のリフレッシュ

運動の2つの効果

寒い冬は「外出するのが面倒だな」と、ついつい運動不足になります。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。

○勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
○適度に体を動かすと免疫力アップに



まいにち毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。