



富田林市立富田林小学校 保健室 R7.12.2

ほんかくてき ふゆ はじ 本格的な冬が始まります。さむく 寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、かんせんしょう 感染症が広がります。かんせん 感染しないためにてあらうがいを徹底しましょう。また、えいよう 栄養のある食事を、きそくただ 規則正しい生活をしてたいちょうかんり 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

しつおん 室温を 20℃前後に保つ



へや 部屋の中でも、すこ 少しくさむ 寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



にさんかたんそ 二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、しんせん 新鮮な空気と入れ替える。

くうき 空気の乾燥を防ぐ



かじつき 加湿器を使ったり、ちか 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！

くうき 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。

からだ 体をごしごし洗わない

ほしつ 保湿クリームを使う

かじつき 加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつからない



冬こそ日光を浴びよう！

わたしたちが「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。

冬は幸せホルモンが減る？！

ふゆ 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いかななくなる場合があります。



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



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。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体を動かせます。

勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、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

寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

