

# ほけんだより



2022年12月号

屋久島おおぞら高等学校

12月に入り、これから寒さが本番を迎えます。屋久島も急激に冷え込んできました。冬になり急に気温が下がると体調を崩し、ウイルスに感染しやすくなります。防寒対策や正しい感染症対策を行い、元気に年末を過ごしましょう。



## 3つの首を温めて体ポカポカ



何枚も重ね着しているのに、寒くて体がガタガタ震えることってありませんか？そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかもしれない。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので温めると体の内側からポカポカするのです。

**首** マフラーを付れたり、ハイネックの服を選ぼう

**手首** 外出時は手袋を忘れずに！

**足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで元気に冬を過ごしましょう！



## インフルエンザの季節です！

今年もインフルエンザの季節がやってきました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルス感染症にはマスク着用や手洗い・うがいはもちろんのこと、栄養バランスの良い食事と十分な休養、適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

### 合言葉は…「うまくきたえて」

**う**がいをする

**マ**スクをつける

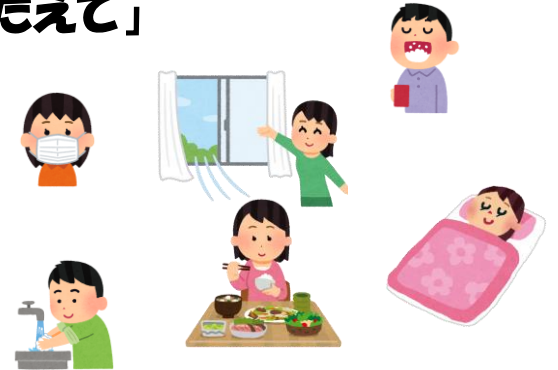
**く**うきを入れ替える（換気をする）

**き**そく正しい生活リズムを保つ

**た**いりよくをつける（運動をする）

**え**いようバランスのよい食事をとる

**て**洗いをわすれずに！



### 冬でも水分補給を！！

夏場は熱中症対策でこまめな水分補給を心掛けていたと思いますが、冬場は暑い時期に比べて水分補給の回数が少なくなりがちです。冬は熱中症からほど遠いような季節と思われがちですが、油断は禁物です。

また暖房の効いた室内では乾燥が進み、より身体から水分が失われやすくなります。体のだるさやめまいを感じたら脱水症状のサインかもしれません。年末年始を元気で過ごせるように、こまめな水分補給や適度な塩分補給を行ってくださいね！

**良いお年をお迎えください！**