

からだ、カラカラ・・・ 冬もこまめに水分補給！

日に日に朝夕の寒さが厳しくなってきました。この季節、空気がカラカラに乾いてコロナだけでなくインフルエンザや皮ふのトラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ「水分補給」も忘れないでください。

冬は夏のように汗をかくことが少ないため、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は乾いた強い風や乾燥した空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこで過ごしている私たちのからだも乾燥しやすくなるので、こまめに水分をとりましょう。

水分補給といっても、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。



体も心も うるおいプラス+

体が乾燥すると...

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびがわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる

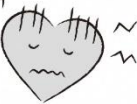


心が乾燥すると...

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿

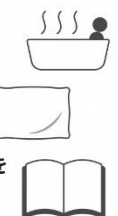


うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



冬休みも 健康 第一



早寝早起き
がんばろう

手洗い・うがい
続けよう



食べすぎに
気を付けて



冬休みはクリスマスにお正月と、人に会ったり人の多いところへ行く機会が多くなる人もいます。引き続き、自分の健康チェックをお願いします。

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき...

あなたはどちらをえらびますか？



家でゆっくり
過ごす



普段通り
人の多いところへ
出かける



早めに寝る



あたたかいものを
食べる



見たいテレビが
あるので夜ふかし



好きなものだけ
食べる



早く
元気になる！

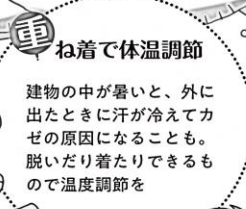


もっと体調が
悪くなる

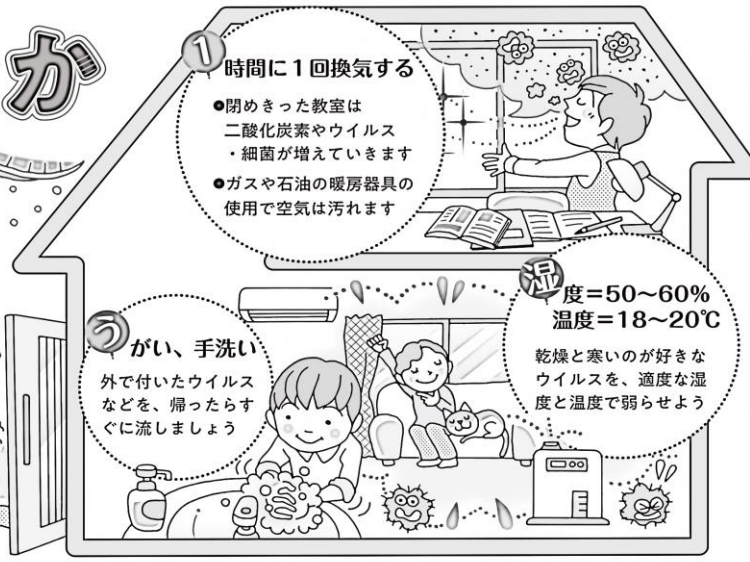
冬の健康 そととなか



③ 3つの首を温める
「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります



② 車ね着で体温調節
建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を



① 時間に1回換気する
●閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
●ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

④ 湿度=50~60%
温度=18~20℃
乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

⑤ がい、手洗い
外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう