



ほけんだより



生活習慣病を予防するために **あついで体を動かそう**

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食・・・。生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。

寒いと固まる！そのワケは？

『冬に起こる関節の痛み』と聞くと、インフルエンザなどの関節症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれません。冬は体の痛みが起こりやすい時期なのです。



このように、年齢に関係なく体に負担がかかり関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けが治りかけているところや調子が悪いところは痛みが出やすくなるとも考えられています。冷えて固まった体をほぐすには、ストレッチや手軽にできる体操がおすすめです。

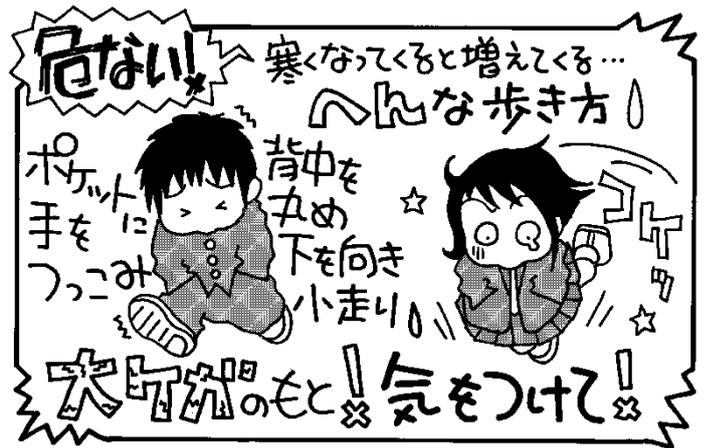
寒くても換気は大切！

換気をすることによって温度が下がってしまい不満を感じる人もいるかもしれませんが。しかし換気をしないで汚れた空気の中にいると、体に様々な影響がでてしまいます。換気をしていないと・・・

- ◎CO₂の影響で頭痛、眠気、倦怠感（だるさ）、注意力散漫など症状が現れる。
- ◎空気中の塵や埃でアレルギー症状をおこすことがあります。
- ◎部屋のにおいが悪くなる。
- ◎感染症の発症（風邪をはじめ、インフルエンザウイルス）を発症しやすくなる。

【対策】

- ◎目安は1～2時間に1回、5～10分の換気する。
- ◎対角線上にある窓を開けて換気をする。



冬休みの健康生活

◎3学期に向けて年明けの不調にならないように、いつもの生活リズムを維持してね！！

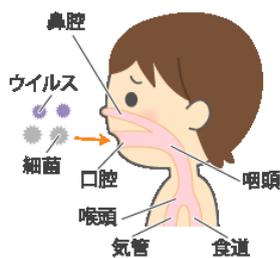
☆ 新年を START ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの健康生活 ☆



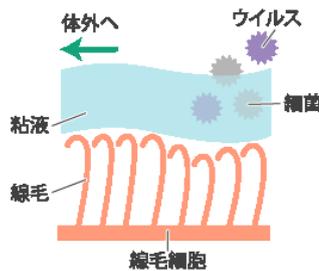
感染症の予防をしよう

みなさん、水分補給が少なくなっていますか？
喉がかわかないし・・・なんて思っていますか？
のどがうるおっていないと、繊毛という細胞が正常に働かなくなり細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなります。
水分摂取は冬場こそ意識して取るようにしましょう。

＜鼻や口から進入するバイ菌＞



＜正常なのどの線毛運動＞



マイナビニュースより (図)

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものどが温いと感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが温いとを感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

【冬の感染症】

インフルエンザの流行期に入ります。今年度はコロナ感染症との同時流行が懸念されています。油断せずに感染対策をこころがけましょう。インフルエンザに罹患した場合の出席停止期間（参考まで）

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過					
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目			
発症後1日目に解熱した場合	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK				
発症後2日目に解熱した場合	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK			
発症後3日目に解熱した場合	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合	発症	発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校OK

インフルエンザの出席停止期間