

今年も残すところあと1か月になりました。これからの季節はインフルエンザやノロウイルスなど様々な感染症が流行しやすい時期です。皆さんが今まで実施してきたコロナウイルス感染症対策を引き続き行っていくことが、他の感染症の予防にもつながります。手洗い、マスクの着用、手指の消毒、教室の換気、黙食を徹底していきましょう。

冬休みはクリスマスにお正月と楽しいイベントが続きますね。冬休み中も生活リズムを崩さず規則正しい生活を送り、身体を動かすことで感染症にかかりにくい身体づくりをしましょう。



冬 休 み を健康に過ごすために…



生活リズムを崩さない



家でも感染症対策



少しずつでも毎日運動



食べ過ぎに注意

乾燥対策で ウイルスから 身を守る！



簡単！ エコ！ 3つの 潤い 作戦

洗濯物や
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ
洗濯物を部屋の中に干しましょう。
バスタオルのような大きいものな
ら、さらに効果があります。

お湯を入れた
うつわを置く



机の上や枕元な
どにお湯を入れたうつわを
置くのがオススメ。ただし
こぼさないように注意を！

霧吹きを
使う



精油を少し混
ぜた水を作り、霧吹きで空
中に振りかければ、安眠と
保湿のダブル効果が！

カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなく

ていい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主要な注意ポイントです。対策をお忘れなく。



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感染症の症状、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。でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。大まかに表すと以下ようになります。



気温が低い→血管が縮む→血行が悪くなる→酸素・栄養の循環が滞る→老廃物がたまる、筋肉が硬くなる

こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、肩が凝ったりしやすくなるのです。また、ケガが治りかけているところや調子が悪いところに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、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！



冷え知らずを
めざそう！

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。



年の瀬の“一石二鳥”

年末の風物詩「大掃除」。たまった汚れやホコリをしっかりと落とし、気持ちよく新年を迎えたいですね。でも、それだけで終わらせてはもったいない?! 年末年始は生活リズムの乱れに注意したい時期です。大事な生活習慣のひとつである『運動』、体を動かすことを意識しながら、いつもより少し気合いを入れて大掃除に取り組むと効果が期待できるかも。大掃除と運動の“一石二鳥”、ぜひ実践してみてください。



今年のうちに治療をすませよう



部活や勉強が忙しいからと受診を後回しにしていますか？今年のうちに治療を済ませて、すっきりとした気持ちで新年を迎えられるといいですね！（年末年始は医療機関がほぼ休診になります。早めに受診しましょう）

健康に気をつけて良いお年をお迎えください。元気な姿でまた1月に会いましょう！

