

# ヘルシーウェイ

3学期が始まって少し経ちました。生活リズムは戻ってきたでしょうか？この冬は、例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。現在は A 型だけでなく B 型も増えてきています。みなさんの現在の感染症対策はどうでしょうか。コロナが落ち着いてきて感染症対策がおろそかになっていませんか？今一度、自身の感染症対策を見直してみてください。手洗い・うがい・換気に加え、十分な睡眠や適度な運動、栄養管理などで身体の免疫力をアップして、体調不良になりにくい身体をつくることも大切です。



## < 1月の保健目標 > かぜを予防しよう

### 体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思える人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

#### 【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる  
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす  
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない  
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる  
(体全体を温める)



## 発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなる場合があります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっさりしているとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

### 感染症



### 火災



乾燥する季節には注意を!

### 静電気



### 肌のトラブル



### 雪道・氷道…転ばない歩き方

