

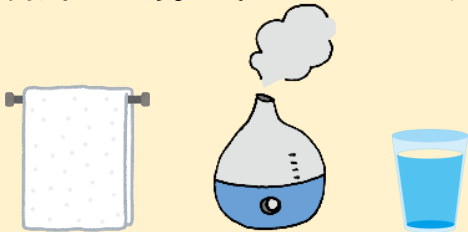
# ほけんだより



広島市立広島商業高等学校  
保健室

## 冬は空気をうるおしましょう!!

冬は気温が低いため、空気中の水分量が少なくなります。さらに暖房などの利用で湿度が下がるため空気が乾燥しやすくなります。



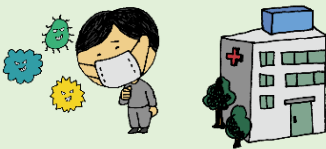
✓部屋の湿度 40~60%が理想です。加湿器の利用や、洗濯物、濡れタオルを部屋に干しましょう。また、暖房の近くにコップ1杯の水を置いて加湿されます。

乾燥すると、肌のうるおいが失われてカサカサしやすくなり、かゆみ肌荒れの原因になります。



✓洗顔や入浴後は、すぐに保湿をしましょう。入浴時、お湯の温度は40℃までに設定してください。お湯の温度が高いと皮脂が落ちすぎて、乾燥・かゆみの原因になります。水分をこまめにとり、体内にもうるおいを補給しましょう。

喉や鼻の粘膜も乾燥すると、ウイルスが入り込みやすくなり、風邪をひきやすくなります。



✓喉や鼻の乾燥を防ぐためには、こまめな水分補給をおこないましょう。マスクを着用し、喉の乾燥を防いでください。エアコン使用時は加湿を忘れずにしましょう。

## 温活で体温を上げて

### 朝から元気に活動!!

寒いが続いています。『朝起きるのがつらい…。』『外出や運動するのがおっくうだ…。』と思う人もいると思います。そんな時は、体温を上げる行動を意識してみてください!体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、冬休み中も午前中から元気に活動しましょう。

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が  
増えると  
体温もアップ!



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」