

保健だより冬休み号



行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.19 平成23年12月22日



明日からいよいよ冬休みです。冬休みには、クリスマス、お正月・・・とイベントが続きます。ちょっぴり背伸びしたい気持ちはわかりますが、羽目をはずさないように過ごしてください。



<h2>1 お風呂</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 熱めのお湯に(42℃くらい)、ゆっくりつかう。入浴後はしっかり保温。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体を温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。 	<h2>2 歯みがき</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1回10分くらいかけて丁寧にみがく。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。 	<h2>3 髪を乾かす</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体温が逃げるのを防いで、からだ冷えを防ぐ。 	<h2>4 ツボ</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 首すじを温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● からだの冷えを防ぐ。
<h2>5 呼吸法</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼻から吸って、鼻から吐く。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでにウイルスの多くが取り除かれる。 	<p>あなたのからだを守る10の方法</p> <p>1月10日に元気に会いましょう!!</p> <p>☆よいお年を☆</p>		<h2>6 睡眠</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 早めに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に着るものを調節する。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● からだの疲れをとり、免疫力を高める。
<h2>7 うがい</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水をふくんでブクブク。 ● 上を向いてガラガラ。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● のどについたウイルスを洗い流す ● のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。 	<h2>8 換気と加湿</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 窓や出入り口を開ける。 ● ぬれタオルや洗濯機を干しておく。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。 	<h2>9 食べ物</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いろいろなものをバランスよく食べる。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ビタミンAは粘膜を強化し、ビタミンC・Eは免疫力を高める。ネギ、ショウガ、ニンニクはからだを温める。 	<h2>10 手洗い</h2> <p>方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ● せっけんをつけて指の間や指先まで洗いぬい。 <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手についたウイルスを洗い流して、少なくする。

●食べ過ぎに注意

●寝不足に注意

●かぜひきに注意

●運動不足に注意



