

Health Promotion

新しい1年が始まりました。この時期は、1年のうちで最も寒くなる時期で空気も乾燥してきます。

今年は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。感染を予防するためにも、一日も早く生活リズムを整え、体の抵抗力を高めることが大切です。



自分の力を **引き出す** 学校モードに切り替える

ために

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強をしている人も多いと思いますが、試験や面接は午前中から実施されることがほとんどです。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する可能性もあります。**生活リズムを朝型に切り替えていく**ことが大切です。

健康管理を最優先に!

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活のすべての基本です。加えて今の時期は、かぜ・インフルエンザ、



新型コロナウイルス感染症などの予防も必須です。

石けんでの手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど「**うつらない**」ための行動を実行して、心身共に健康な状態をキープできるように、日頃から気をつけて生活することが大切です。



ホップ

ステップ



ジャンプ!



ホップ

【生活リズムを整える】

決まった時間に起きて、決まった時間に寝ること。朝は眠くても頑張って起きて、朝食を食べることが大切です。



ステップ

【食事と運動】

ゴロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりはダメ。栄養バランスの良い食事と適度な運動を意識することが大切です。



ジャンプ!

【目標に向かって!】

学校モードの生活リズムができれば、目標に向かってジャンプ! 疲れた時は、心と体を休めてリフレッシュすることも大切です。

寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



ここがポイント
短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

水分補給でカゼ予防

こまめに

*

❄️ 冬はついつい水分補給を忘れがちです。体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなるって知っていますか？

鼻やのどの粘膜の下には、「^{せんもう}繊毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、繊毛によって体の外に運び出されます。ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、

粘膜が乾き、繊毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、かぜを引きやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れずに、しっかりかぜ予防を!

