

# 冬の健康管理 について

—じょうずに 冬の寒さ対策！—



R3. 12. 6 (月)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより (No.11)

いよいよ本格的な寒さがやってきます。二酸化炭素（CO2）対策や感染症予防対策のため、特に集団生活では、換気が重要です。また、外気温が低すぎるとエアコンが効かない場合もあります。さらに、暑さ・寒さの感じ方には個人差がありますので、次の6つのヒントを参考にしながら一人ひとりが上手に自分の寒さ対策を考えて、実行してください。

□①下着で調整する（保温効果の高い下着を1枚増やす、女子は必ず重ね着ショーツを！）



□②タイツをはいたり、携帯用カイロを使う（カイロを落とさない、低温やけど防止のためにシャツの上からつけるように注意する！使用済みカイロは持ち帰る。）

□③ひざ掛けの使用可！（記名して、毎日持ち帰ります。教室やロッカーに放置しない。）

□④登下校時はマフラー、手袋を忘れずに！

□⑤必ず、朝ごはんを食べて登校する。バランスよく栄養をとることで熱量が上がって、脳のはたらきもよくなります。（温かいごはんのみそ汁がおすすめ！）



□⑥加湿も忘れずに！ウイルスは空気が乾燥していると活発になります。

冬でもこまめに水分補給することと、室内の加湿を心がけてください。



今年も「みんなく」はじまります！12/8～「睡眠記録カード」

## 1 睡眠リズムの確立

- 受験当日を想定し、毎日同じ起床時刻（例年、6時起床の受験生が多い）
- 朝の光を浴びて、からだを目覚めさせる

## 2 栄養バランスの良い食事

- 1日3食、よく噛んで味わう（作る方や食物のいのちに感謝しながら食べよう）

## 3 ストレッチや柔軟体操、軽運動を実行

- 勉強の合間に忘れずに行う
- 血流をよくして集中力アップ！



（朝ごはん、腸活&脳活！）

受験生、必見！

7ルール

## 4 免疫力アップ

- 「質の高い睡眠」&「笑顔」で自律神経を整える
- 「腸活」&「PEP TALK」&「あいうべ体操」

## 5 たまには湯船につかってリラックス

- 入浴は、睡眠の質を高める



## 6 最後まで油断せずに「感染症対策」

- 健康チェック、検温、手洗い、マスク、換気！

## 7 勉強のし過ぎは「NG！」

- 脳をうまく活用しよう。疲れる前に休む！