

寒くなってきましたね。冬は登下校時の路面凍結が心配されます。毎年、自転車やバイクでの転倒により、ケガをして保健室を訪れる生徒が増えます。前日のうちに天気予報を確認し、凍結が心配されるときには登校方法を変更する、普段よりも少し早めに起きて準備をし、時間にゆとりをもって登校するなど柔軟な対応が必要です。ケガや事故に気をつけて、元気に登校してきてくださいね。



## 寒い冬には・・・

冬の寒さで体が冷えていませんか？ 体が冷えると血の巡りが悪くなるだけでなく、自律神経のバランスが崩れていきます。また、代謝や免疫力が低下していろいろな不調や病気になりやすくなります。

### あたた けつりゅう アップ 温めて血流をUP!!

あたた  
温

めるポイントは、太い  
血管が集中する3つの  
首！(首・手首・足首)



そして、大きな筋肉のあるお腹や腰回り、太ももを温めると血流がUPします。

### あたた しょくじ 温かい食事をよくかんで

や  
野

菜たっぷりの鍋料理は特におすすめ！  
体を温めて、体内の余分な塩分を外に出してくれます。また、よくかむことで消化はもちろん、体を温める効果も期待できます。

### さむ 寒いときほど 体を動かそう！

からだ  
体

を動かすと血流がよくなって、体が温まります。寒い季節は、暖かい室内で過ごしがちですが、少しでも歩く、階段を使うなど日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。



## ＼引き続き感染症予防を徹底しよう／

気温が下がり、空気が乾燥し、感染症が流行する季節となった今、改めて自分の行動を振り返ってみましよう。友人と会話する際に鼻出しマスク、顎マスクをしていませんか？ 換気のために開けている教室や廊下の窓を閉めていませんか？

マスクは自分に合ったサイズのものを選び、隙間が空かないようにしっかりとつけましよう。また、室内の空気を外に出し、流れを作ることで効率よく換気ができます。サーキュレーター等を利用して、空気の流れを作り、感染しにくい環境をみんなで作っていきましょう！