

# 保健ジャーナル

第12月号

兵庫高校生徒保健委員会 12月6日発行

12月に入り、本格的に冬がやってきました🍊  
そこで今回は、冬の悩みの1つである  
「乾燥」に着目して、おうちでの対策法  
をご紹介します！

## 🍎 部屋の乾燥対策

1. 用意するもの：バスタオル or 洗濯物
- ・ 枚数：6畳くらいの2〜3枚
- ・ 方法：ハンガーにかけて近くに置く

Point🌟

日中はエアコンの吹き出し口の近くに  
置くと、部屋全体を加湿できる！！

2. 水やお湯をエープなどの容器に  
入れて置く

Point🌟

水の温度が高いほど湿度も  
高くなる水蒸気量が増えるので  
温かいお湯で加湿するのが◎

## 🍎 肌の乾燥対策

1. お風呂は40度を超えない温度で！！
2. お風呂上がりは早めに保湿
3. バランスの良い食生活  
〈肌細胞を生成するタンパク質〉  
肉・魚・大豆製品



〈免疫力を高めるビタミンC〉

ブロッコリー、キウイ、柑橘類  
などをバランスよく摂取するよう  
しましょう！！

# 冬バテ対策

冬につかれを感じたり...寒暖差疲労による「冬ばて」かも...

## 原因

気温の変化により、自律神経が乱れるから

(例) 暖房機器により室内外の温度差が大きくなる。

寒くて運動量が落ちるから

冷えによる血行不良

## 症状



- ・倦怠感
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・寝付きが悪い
- ・イライラ
- ・気持方が晴れない など

## 対策

### ① 体を温める

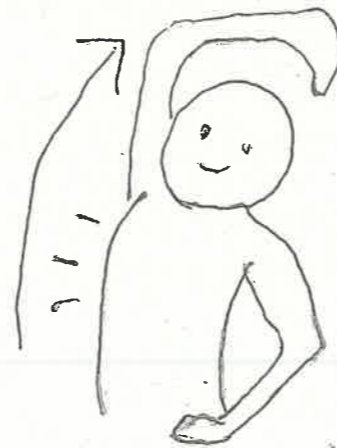


○ 38度〜40度の湯船にゆっくりとつかう

○ 外出時の防寒具

### ② 適度な運動

○ あまりハードでなくても、軽く汗ばむ程度に。  
○ 室内ではストレッチ



### ③ 生活リズムを規則正しく

○ 休みの日でも早起き  
○ 朝日を浴びる  
寒い冬を元気に乗りこえましょう!!

