

# ほけんだよい

あさばん ひ くうき きせつ いた ひと き  
朝晩が冷え、空気がかわく季節になりました。のどが痛い人がふえています。着る

くふう からだ ひ  
ものを工夫して体を冷やさないようにしましょう。

また、こまめに水分をとるようにし、寒さに負けない生活を心がけましょう。

## 風邪に負けないカラダをつくろう

**免疫力チェック!**

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> ストレスを感じている	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> あまり運動をしない	<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない
<input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下	<input type="checkbox"/> 寝不足が続いている
<input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい
<input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ	<input type="checkbox"/> あまり外出したくない

**0~2個**  
普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

**3~6個**  
免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

**7~10個**  
生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

## のどのイガイガ、肌のかさかさ 犯人は暖房!?

寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。  
犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も

**乾燥から守る3つの技**

- 加湿する**  
たとえばぬれタオルをかけるだけでもOK
- 水分をこまめにとる**  
温かいお茶や水を少しずつとりましょう
- スキンケアをする**  
化粧水や保湿クリームを使う

「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

\*朝から37.0°C以上あり風邪症状もある場合、早めにご連絡させていただくことがあります。

にち  
1日5分！

## 体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。



- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



さむ  
寒さに負けず、まいにち毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## 大そうじで3つのスッキリ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむ

### 部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

### 体がスッキリ

そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

### 心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。

