



令和7年1月31日  
玉里学園義務教育学校  
保健室

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」がきたのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



覚えよう！ やってみよう！



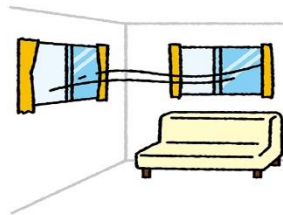
## 寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いをします。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみましょう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみましょう。



### 朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



### カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



### 湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## 花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

