

保健室通信 冬号

桐朋学園 音楽部門 仙川保健室



今年もわずかになりました。気候変動の激しい1年でしたが、日に日に寒さも増し、皆さんはいかがお過ごしですか？

この時期は音楽活動等のイベントも多く、夜遅くまで外出する事も多くなります。冬の寒さや乾燥は、体調を崩しやすい要因にもなりますので、忙しい毎日を送る中でも、体調管理を心がけて元気に年末を迎えましょう。

本号では、冬に多い健康トラブルや、ストレス管理、年末年始の生活の工夫についてお伝えします。一年の締めくくりを健やかに過ごし、新しい歳を笑顔で迎えられるよう、ぜひ役立ててください。

冬の体調管理

①感染症対策(風邪、コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎など)

- ・手洗いや手指消毒、うがいの徹底。
- ・マスクの正しい着用で咳エチケット。
- ・栄養と睡眠を十分とり免疫力向上。
- ・人込みを避けて感染しやすい環境から距離を置く。
- ・部屋の換気、温度・湿度管理をしっかりと乾燥を防ぐ環境づくり。
- ・体調が悪いと感じたら、早めの受診を心がける。

②ストレス対策

- ・生活のリズムを整える。【朝日を浴びると体内時計が整います。夜は早めに就寝】
- ・体の保温。【ゆっくり入浴、防寒着、マフラー手袋などの防寒アイテム、カイロ】
- ・暴飲暴食をしない。食べ過ぎたと思ったら、次の食事は消化のよいものでバランスをとる。【温野菜、お豆腐、うどんetc】
- ・適度な運動を心がける。【1時間に1回程、伸びをするなどのストレッチでも可】

③乾燥対策

- ・皮膚の保湿【保湿剤の使用】
- ・鼻、喉の保湿【こまめな水分摂取、うがい、マスクの使用、のど飴の使用】
- ・部屋の乾燥防止【加湿器の使用、濡れたタオルを干しておく、湿度40～60%保持】

④年末年始の過ごし方

- 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意。
- 飲めないお酒は断る勇気を持って。
- 規則正しい生活の習慣化。

参考文献: 政府広報オンライン

冬の健康向上に、お手軽食品をプラス

- しょうが: 身体を温め、免疫力を高める。
- みかん: ビタミンCが豊富で風邪予防に最適。
- ヨーグルト: 腸内環境を整え、免疫力アップ。



いろいろな誘いに注意

- 簡単に高額なアルバイトの勧誘にのらない。
- 飲酒、タバコの無理強いをしない、断る。
- SNSで軽はずみな投稿をしない。(個人が特定されて危険につながる可能性あり)
- 個人情報をお気軽に教えない。

~~年末年始の仙川保健室開室期間~~

年末: 12/25まで(9:00~16:15)

年始: 1/6から通常開室(8:30~17:30)

良いお年をお迎えください。