ほけんだより11月

愛知県立一宮特別支援学校
保健室
令和８年 11 月

喉をうるおして、風邪を予防しよう。

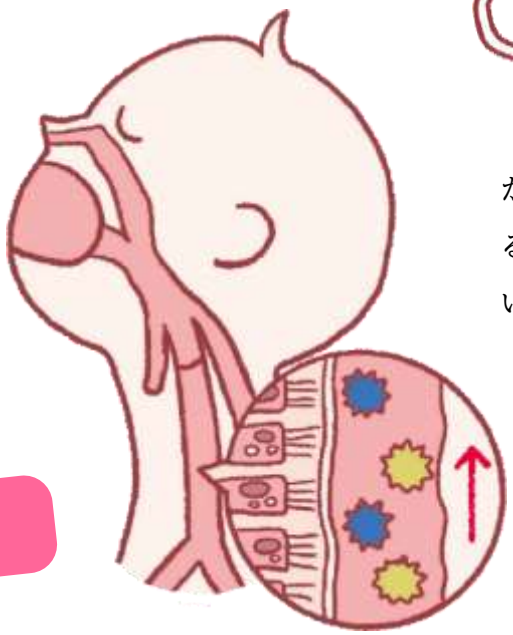
だんだんと気温が下がって、乾燥する時期になりました。風邪が流行しているときは、喉のうるおいが大切です。のどには細かい毛（繊毛といいます）があり、適度にうるおっていると、喉についたほこりやウィルス等を出す働きがあります。

喉をうるおす方法

うがい



うがいをすると、喉がうるおいます。ガラガラうがいでもぶくぶくうがいでも大丈夫。



マスク



マスクをすると、湿気で喉がうるおいます。乾燥しているときは、マスクをするといいかも。

加湿器など



部屋が乾燥しているときは、加湿器が便利です。加湿器がない場合は、ぬれタオルなどを干すとよいです。

水分補給



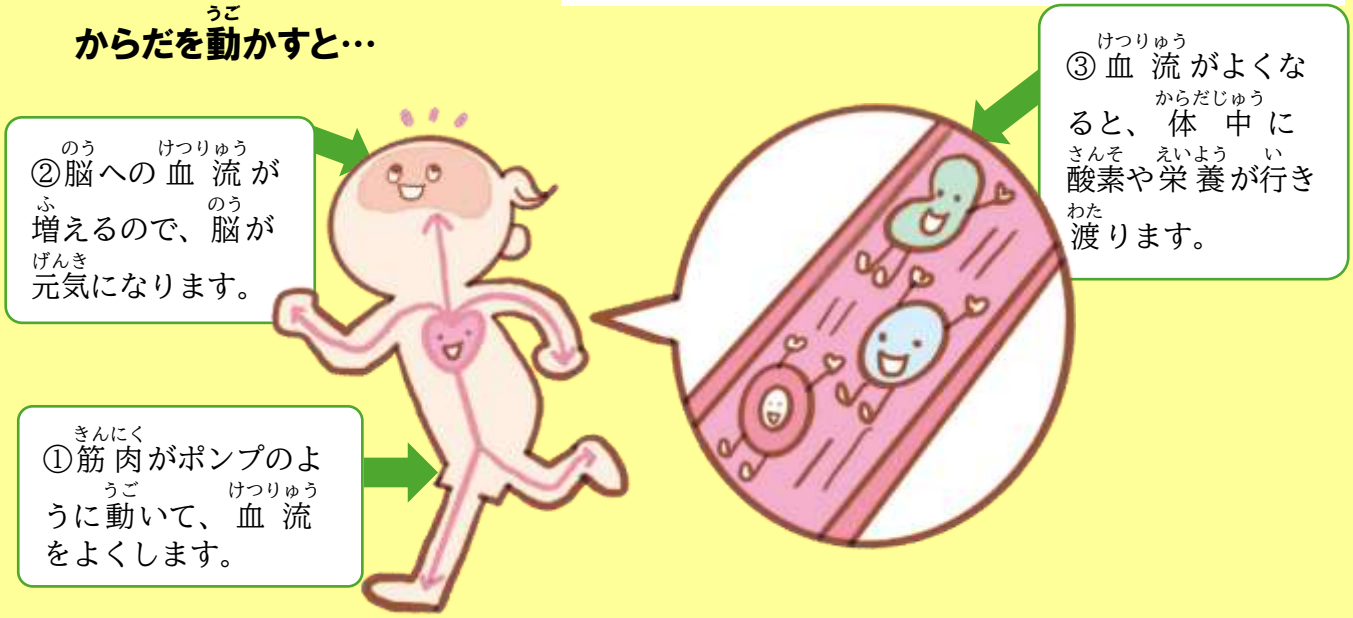
冬も脱水状態になることがあります。こまめに水分補給をするのを忘れずに。水分をとると、喉もうるおいます。

寒くても、

体を動かそう

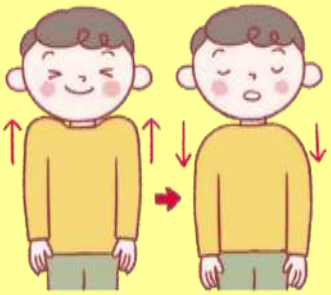
寒くなると、暖かい部屋の中で過ごすことが増えますね。部屋の中だと、じっと動かないでいることが多くなりがちですが、体を毎日動かすことは、健康を保つためにとても大切です。
運動でなくとも、こまめに動いて、毎日を健康に過ごしましょう。

からだを動かすと…



このほかにも、体のバランス感覚や心臓や肺の働きが整ったり、強い骨・筋肉を育てたりなど、体を動かすとよいことがあります。寒い季節も、無理なく、適度に体を動かしてみましょう。

～ちょっとしたときにできる、ちょっとした運動～



肩の上げ下げ



寝たままストレッチ



ちょっとした掃除