



大阪産業大学附属高等学校保健室

いよいよ冬本番！冬休みも始まりますね！今年は新型コロナウイルスの影響で自宅で過ごすことが多いでしょうか。この冬は寒くなりそうです。しっかり風邪や他の感染症を予防しましょう。そしてよい年を迎えて下さいね！



### 暖かくすごすための服装の工夫

#### ★下着！

最近では薄くても保温効果が高く、汗などの水蒸気を吸収すると熱を発生して暖くなる素材のものがあります。

#### ★上手な重ね着！

インナー（下着）＋ミドル（シャツ、セーターなどの中間着）＋アウター（上着）と、服と服の間に“空気の層”を作ると効果バツグン！

#### ★3つの首をガード！

首・手首・足首は、熱が逃げやすい場所です。小物（マフラー、手袋、レッグウォーマーなど）をうまく活用しましょう！ 他には・・・👂👃

#### 寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

#### ●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



#### ●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の動きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



#### ●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



SNSでの出会い・書き込みに注意



傷つかない

冬

休

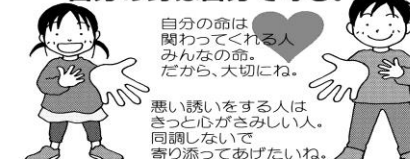
み

傷つけない

にんしん せいかんせんしょう リスク  
妊娠・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



### 冬休みは誘惑がいっぱい！

クリスマスや正月は「無礼講だー！」と気がゆるみがちです。まわりの大人も羽を伸ばす時期です。お酒やたばこ、危険薬物・違法ドラッグ・・・ちょっとくらいなら、とすすめられることもあるかもしれませんが。自分自身を守るためにも、NOといえる強い意志を持ちましょう！

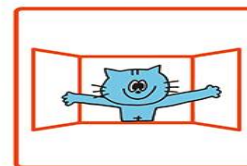


### 新型コロナウイルスを正しく理解し、予防しよう！

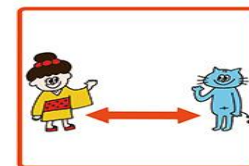
感染症対策はメリハリをつけ、無理をしないで続けることが大切です。「飛沫」による感染を防ぐためには、密閉・密集・密接が重なる三密空間で人との距離が保てない時にマスクを着用することです。「エアロゾル（マイクロ飛沫）」による感染を防ぐためには、換気が効果的です。エアコンは空気を循環させるだけなので、窓を開けて空気を入れ替えることが必要です。



手を洗おう  
#WashHands



換気をしよう  
#OpenWindow



近づかないよ  
#KeepDistance