



令和6年12月2日(月) 西目中学校 保健室

## 冬を元気に過ごすコツ

### 睡眠



睡眠は、疲労回復の他、免疫力を高めるために大切な働きをもっています。  
中学生に必要な「十分な睡眠時間」は8時間だそうです。遅く寝てしまっている人は、まず早起きから心がけましょう！

### 食事



免疫力を高めるためには、栄養バランスの良い食事が大切です。毎日食べている給食をお手本に、主食・主菜・副菜のバランスを考えた食事を摂りましょう。イベントの多い年末年始は、食べ過ぎ注意！

### 保温



「冷えは万病のもと」と言われるほど、身体に悪影響を及ぼします。身体を温めるには、首・手首・足首の3つの首を温めると良いですよ。

### 加湿



空気が乾燥しているとウイルスが増殖しやすく、感染症に罹りやすくなります。加湿器を活用して、部屋の湿度を40-60%に保ちましょう。



## ウイルスはどこから来るの??

風邪などの原因になるウイルスは、主に3つの経路で身体に入ります。それぞれの感染経路を絶つために、換気・手洗い・マスクの着用が推奨されています。意義を理解した上で、感染症対策を継続していきましょう。

#### 空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

#### 接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

#### 飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。