

のびのび第8号

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

もしかしてインフルエンザ？

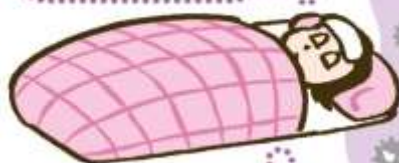


通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38℃以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



安静（休養・睡眠）



保湿

保湿



かぜをひいて
しまったら

栄養・水分補給



冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)

● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)

● 手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしただけで、かぜをひいたことはマイナスがもたれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたさが気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスがあります。この視点を変える方法、おすすめです！