

水分補給というと、「夏」「熱中症」というイメージがありますが、実は、冬は冬なりの理由があるのです。  冬なのに？

理由その①

冬は空気が乾燥しているのに、「水分もとろう」という意識が低く、水分不足になりやすく、気づ

にくいので 要注意!



水筒をもってこよう



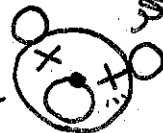
温かい飲み物は、
冷えを改善

冬の水分補給が大切なわけ

理由その②

冬は体調不良(嘔吐、下痢、発熱など)になりやすく、脱水症状を起こしやすい!

経口補水液がおすすめ

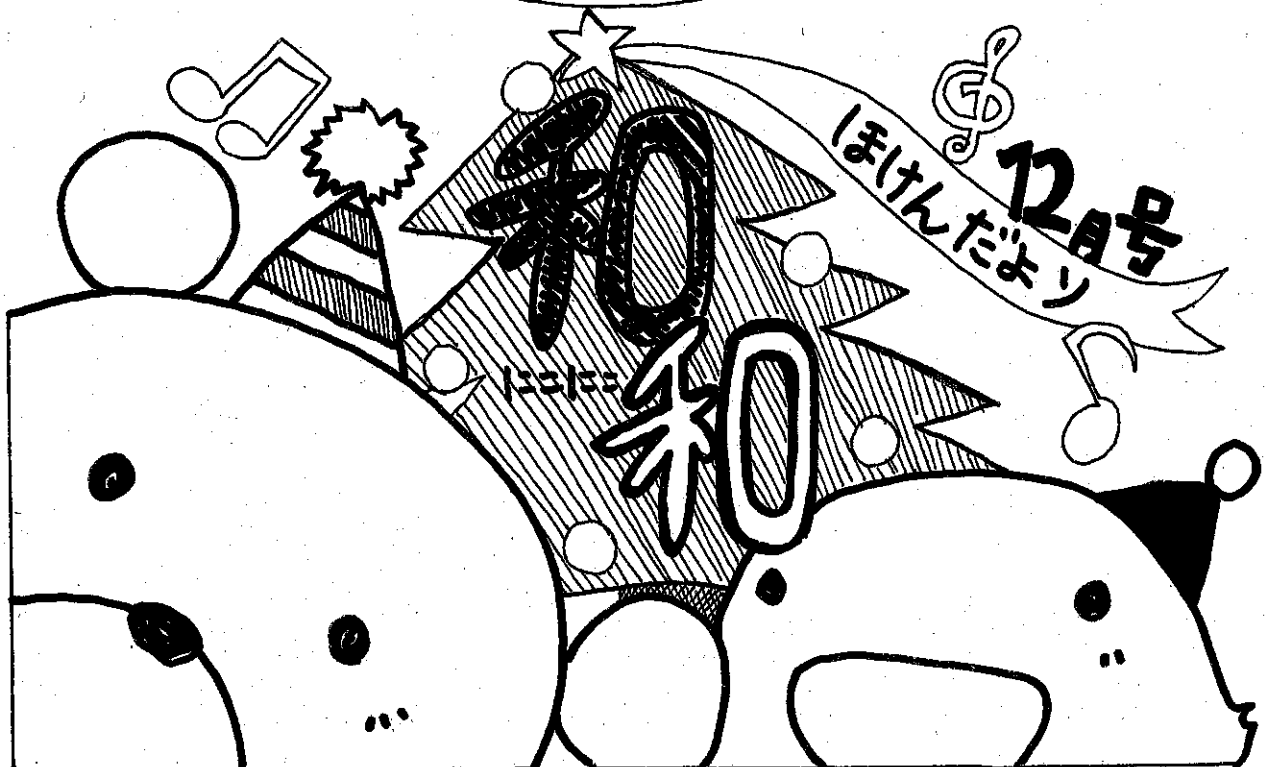


理由その③

のどや鼻の粘膜をうるおし、ウイルスの侵入を防ぐのを促す力があるよ! もれウイルスが侵入しても、外へ出す力(鼻水など)を高めることもできるんだ!

うきみこね。

吐き気がひどい時には、ひとくちずつ時間をかけて飲もう。日曜日...



体を温める食材とは

12月になって本格的に寒くなりました。寒さで体温が下がると、免疫力が低下し、痩せにくくなったり、お腹を壊しやすくなったりしてしまいます。そうならないためにも、体を温める必要があります。代表的なのははちみつや生姜ですね。他には根菜類、リンゴ、みかんなど、冬が旬の食べ物が多いです。個人的にはリンゴやみかんといった果物があって驚きました。これらを参考に、冬の寒さに負けない体をつくっていきましょう！

302 保健委員

風邪やインフルエンザを予防しよう

風邪・インフルエンザ予防には、手洗いと水分補給が大切です。ウイルスは手を介して体内に侵入するので、特に手外出後等には必ず手を洗いましょう。粘膜にある線毛にはウイルスを排出させる役割があり、減ると、その運動が鈍くなってしまうので、こまめに水分補給を心がけましょう。予防を怠らず、意識して見てくたさい。

