



# たんぽぽ

令和5年度 12月号  
未来高等学校  
保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は、1年中で最も日が短い日です。この日に湯船に「柚子」を浮かべたお風呂に入ると風邪をひかずに冬を過ごせると言われています。実際に柚子湯には、血行を促進したり、身体を温めたりする効果があります。是非、柚子湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



12月1日は  
世界エイズデー



「2023 キャンペーンテーマ」

「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」

今年度の「世界エイズデー」キャンペーンテーマは、社会を構成する一人一人の「あなた」に呼びかけるメッセージです。ひとりでも多くの方がHIV/エイズのことを自分の事として捉え、HIV/エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身につける契機とし、最新の知識の普及を通じて、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきたいと考えています。

★ 風邪かな? .. と思ったら ★

## 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分を摂りましょう。冷たすぎるものより常温の飲み物をおすすめします。



## 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番です。休養することで、体にある回復力や病原菌と闘う力を高めることができます。



## 栄養補給

細菌やウイルスと闘うために、必ず食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮込んだうどんなどがおすすめです。のどが痛いときは、ゼリーなど食べやすいものを摂取しましょう。



## ★ カイロを上手に使おう! ★



鉄は空気中で酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や湿度を調整するために、水や炭なども入れて私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



- 首 ..... 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります。
- 背中 ..... 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます。
- お腹 ..... おへその下を温めると元気に過ごせると言われています。
- 腰 ..... おへその真裏を温めると、腰全体が温まります。
- 足首 ..... くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります。



防寒用品で3つの首も温めよう

