



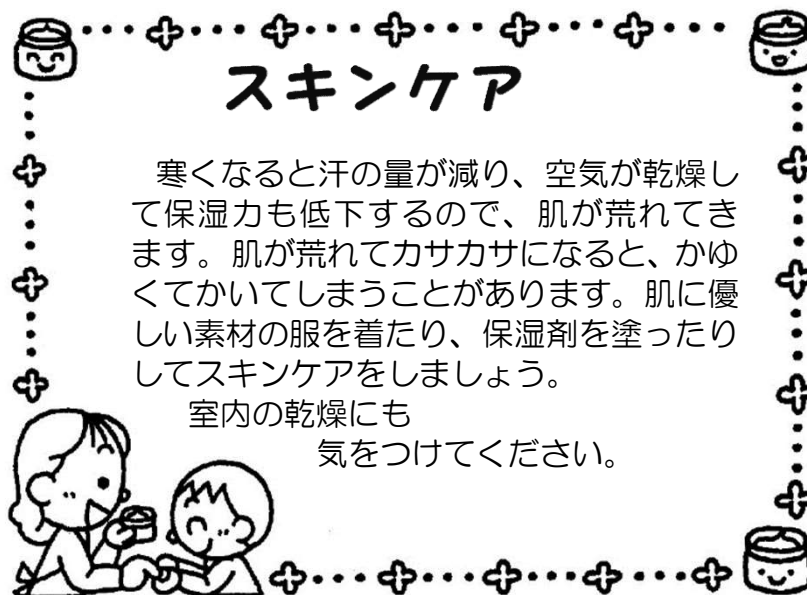
保健だより No.6

寒くなるとポケットに手を入れたり、前かがみに歩いたりしていませんか？ 食事中にひじをついたり寝転んでテレビを見たりしていませんか？ 姿勢を崩していると、体はしぜんとバランスを取ろうとしてゆがみ、体調にも影響が現れてきます。背筋をピンと伸ばし、かっこいい姿勢を意識しましょう。



鼻のかみ方

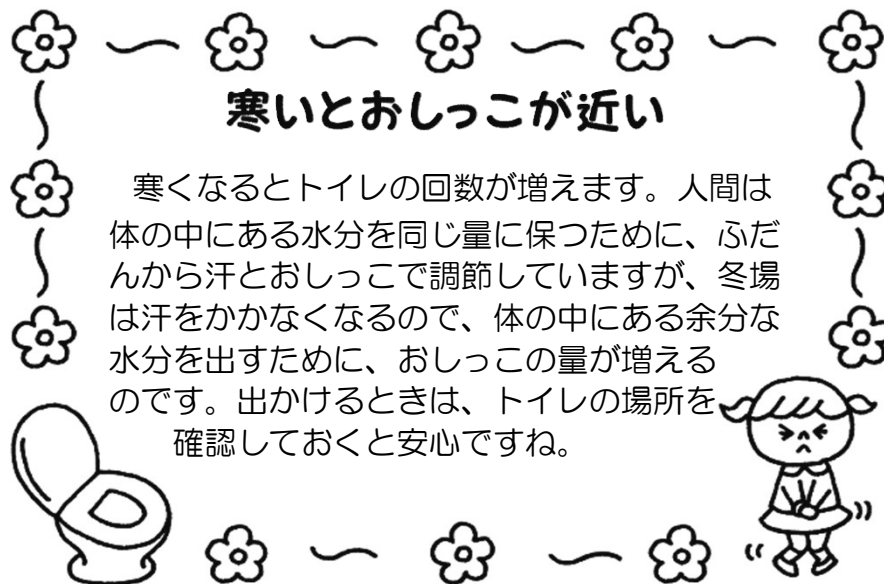
鼻水は、すするより出すほうがよいそうです。鼻水が出たらティッシュペーパーでかみましょう。反対側の鼻を押さえて口から息を吸い、優しく片方ずつかみます。その後は必ず手を洗いましょう。間違ったやり方をしていると、鼻血が出たり耳が痛くなったりすることがあります。



スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。

室内の乾燥にも
気をつけてください。



寒いとおしっこが近い

寒くなるとトイレの回数が増えます。人間は体の中にある水分を同じ量に保つために、ふだんから汗とおしっこで調節していますが、冬場は汗をかかなくなるので、体の中にある余分な水分を出すために、おしっこの量が増えるのです。出かけるときは、トイレの場所を確認しておくとうれしいですね。

