

ほけんだより 11

おおさかしりつしんわちゅうがっこうやかんがっきゅう ほけんしつ
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

ようやく、暑い日々が終わり寒さを感じる季節になりました。朝晩は特に冷え込みます。

衣服で調節して風邪を引かないように気をつけてくださいね。

お風呂に浸かるといいことたくさん！

お風呂に浸かると、体の力が抜けて筋肉や関節の緊張が緩みリラックスすることができます。お風呂に入るときのポイントをおさえて、ぜひみなさんもお風呂にゆっくり浸かってみてください。

寝る1～2時間前に入る

お風呂に浸かってから1～2時間経つと、
温かくなった体温が下がってきて、眠り
やすくなります。

お湯の温度は40℃くらい

ぬるめのお湯が最もリラックスできます。
10～15分ゆっくり浸かりましょう。

お風呂にゆっくりつかろう



入る前と後に水分補給

お湯に入っていると汗で体の水分が
出ていきます。脱水状態にならないよう
に入る前と後に必ず水を飲みましょう。

冷え対策をしよう

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こりなどの
体調不良につながります。靴下やタイツを着用する、ボディーウォーマーを身に着ける、軽い
運動をするなど対策をして、これからの冬を乗り越えましょう！！

