



令和7年12月1日

筑波大学附属視覚特別支援学校

ぐっと気温が下がり冬の訪れを感じますね。手袋やマフラー、カイロなどの防寒具を上手に使い、体を冷やさないように気を付けましょう。

様々な感染症が流行しやすい季節です。引き続き手洗い、うがい、マスクの着用などの基本的な感染症対策を行いましょう。暖房を使用していると湿度が下がるので、加湿器等を使用することもおすすめです。寒いとは思いますが短い時間でいいので、空気を入れ替えるために換気も忘れずに行ってくださいね。もう少しで冬休みです。寒さに負けず元気に過ごしましょう！



今年は、例年より早くインフルエンザの流行が始まり、現在も流行しています。

体調不良を感じたら無理はせず、早めに休養するようにしましょう。

また、マスクの着用や咳エチケットで周りの人に感染させないように気を付けましょう。

## ★ ウィルスはどこから来るの？

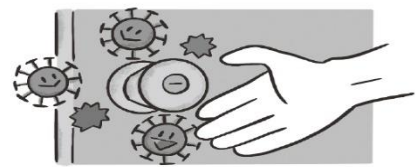
風邪などの原因になるウィルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気  
感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウィルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウィルスが入ってきます。

接触  
感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫  
感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウィルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウィルスを  
寄せ付けないためには、  
換気と手洗い・うがいが大切。  
こまめに行って、ウィルスを  
追い払いましょう。

# カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✕ 貼ったまま寝ない



✕ 肌に直接貼らない



✕ 熱くなったら  
体から離す

## のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、せきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

### 乾燥から守る3つの技

#### 加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。

## 冬こそ日光を浴びよう!

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る?!

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか? セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなることもあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

