



期末テストも終わり、2学期も残りわずかとなりました。また2024年も残り半月ほどとなりました。みなさん、今年はどうな年になりましたか？この1年間を振り返ってみると、いろんな出来事を思い出すのではないのでしょうか？健康についても、よかったことやそうでなかったことも全部含めて、一度振り返ってみましょう。そして、心身ともに気持ちよく新年を迎えられるようにしておきましょう。

※ どうして冬に風邪は引きやすいの？ ※

風邪を引く原因は複数あります。その中の一つに**乾燥**があるのを知っていますか？空気中には水分が含まれおり、ウイルスや細菌にも水分が付着しています。しかし冬は気温が低いことで空気中の水分が少なく、自然と乾燥しやすい環境になります。



※ ウイルスや細菌は乾燥していると活動しやすくなります ※

湿度が高いと、ウイルスや細菌に多くの水分が付着します。そうすると、水分がおもりとなり、ウイルスや細菌は思うように身動きがとれません。しかし乾燥していると、その水分（おもり）が取れ、ウイルスや細菌は活動がしやすくなるのです。

そのため、部屋の**湿度や温度の管理は風邪予防につながります。**

※ ウィルスはどこから来るの？ ※

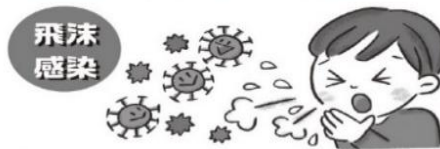
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイ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イ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、唾と一緒にウイ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。

ウイ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、ウイルスを追い払いましょう。

※ 美容効果だけじゃない！風邪予防にもつながる保湿ケア ※

乾燥肌を防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。



また空気の乾燥は、上気道（鼻や喉）の粘膜の乾燥や皮膚の乾燥にも影響します。

上気道の粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌を絡めとって体外へ排出する機能が弱くなるため、**水分補給**や**マスクの着用**で保湿すると、風邪予防ができます。

また皮膚が乾燥すると、いつもよりも肌のキメが荒くなり、皺が出やすくなります。特に手が乾燥すると、ウイルスや細菌はその皺に入り込んでしまいます。

そして、その状態で手を洗わずに食事を摂ると、体内にウイルスや細菌が入り込み、発熱や咳・喉の痛みなどの風邪症状につながってしまうのです。