

はなみずき



新聞

令和5年冬号



冬場の寒さを乗り越えよう
海津明誠高校生活デザイン科介護コース



木々も葉を落とし冬の訪れを感じますね。朝晩寒くなり、みかんが店頭に並ぶ季節になってきましたね。みかんはビタミンCが多く免疫力アップや老化予防、便秘予防に効果があります。みかんを食べて元気に冬をお過ごしください！



寒さを和らげる方法

湯たんぽやカイロを使い布団を先に温める事をすると、体が温まって寒さを軽減できる。

- ・お風呂では肩までゆっくり湯船に浸かる。
(適度な温度は38~40℃)

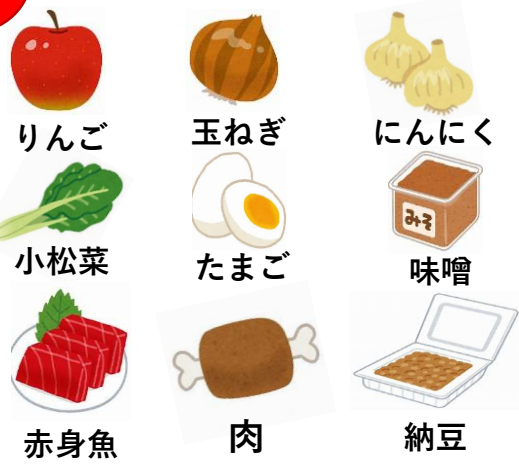
⚠️注意

- ・湯たんぽやカイロは低温やけどする危険があるので長時間使わないよう気を付けて！
- ・お風呂では、ヒートショックにご注意ください。

※ヒートショックとは温度の急変による身体へのストレスで心筋梗塞などを起こしやすくなること。



体を温める食材



体を冷やす食材



寒さによる身体の変化

寒い所に長時間いると、血管が収縮し、判断力が鈍ったり、血圧上昇などが起こります。あたたかい服装・場所でお過ごしください。

2マス選んで生物を探そう

キリ	パンダ	ウソ	スター
コ	イオン	カワ	ヤマ
ラ	オニ	レッサー	ハム
アラシ	ヤンマ	ネ	ン

答え
キリン
レッサーパンダ
ハムスター
ネコ
オニヤンマ
ヤマアラシ
カワウソ
ライオン