



家庭教育支援チーム 【いちい応援隊】

HOT ホットとるーむ
開所カレンダー

R8



ふわりちゃん

空気が冷たく乾燥するこの季節は、インフルエンザをはじめ様々な感染症が流行しやすい時期ですね。冬の乾燥は、体調管理だけでなく、肌の調子にも大きく影響します。健康を維持し、元気に冬を過ごすためには、意識的な水分補給がとても大切です。潤いを保ってこの冬を乗り切るためのコツを一緒に見ていきましょう。



・・・開所日15:00～18:30

1

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	2/1

2

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

冬も水分補給が大事！隠れ脱水に注意を

水分不足がウイルス感染のリスクを高める！

体内の水分が不足すると、気道（鼻や喉）の表面にある線毛（せんもう）という小さな毛の働きが低下します。異物を排除する機能が低下するため、ウイルスが体内に侵入しやすくなり、感染リスクが高まります。

冬の水分補給の重要ポイント！

冬は喉の渇きを感じにくいですが、暖房や空気の乾燥により、自覚なく水分が失われています。

意識したいタイミング

暖房の効いた室内、厚着での移動中など、汗をかきやすい環境では意識的に水分を補給しましょう。

効果的な飲み方（点滴飲み）

コップ1杯程度の水を少量ずつこまめに。喉が渇く前に飲む習慣をつくる。

日常のおすすめ飲料

日常的な水分補給には、「無糖」「カロリーゼロ」「カフェインゼロ」のむぎ茶が最適です。

ミネラル補給の重要性

冬の汗は夏の約2倍のミネラルを含むため、汗で失われがちなミネラルを含むむぎ茶での補給がおすすめ。

経口補水液の使い分け

体調不良時には経口補水液が適していますが、糖分・塩分の過剰摂取を避けるため、日常的にはむぎ茶を中心に飲み分けましょう。



0859-82-1118

教育委員会：山中・平井