



いちねん いちばんさむ きびき せつ さむ ふとん で あさ おおの  
一年で一番寒さが厳しい季節です。寒くて布団から出るのがつらい朝も多いの  
ではないでしょうか。くうき かんそう し、まだまだ かんせんしょう しんばい じき ゆだん  
空気も乾燥し、まだまだ感染症が心配な時季です。油断す  
ることのないよう、てあら かんせんしょうたいさく こころ えが お げんき す  
手洗いなどの感染症対策を心がけ、笑顔で元気に過ごしま  
しょう!!

## 心と体から追い出そう! “生活習慣のオニ”

がつみつか せつぶん そと か ごえ けんこう じゃま  
2月3日は節分です。「オニは〜外!」の掛け声とともに、自分の健康を邪魔す  
る“心のオニ”も追い出して、スッキリした気持ちで春を迎えましょう。

### 夜更かしオニ



よるおそ どうが み  
夜遅くまでゲー  
ムや動画を見て  
しまうオニ。まず  
は「寝る前30分  
はスマホを見な  
い」ことからスタ  
ート!!

### 好き嫌いオニ



やさい た  
野菜をよけて食  
べるオニ。まず  
は、野菜を一口  
食べるところか  
ら、少しずつ増  
やしていこう!!

やらなければい  
けないことを、  
あとまわ  
後回しにするオ  
ニ。「まず5分だ  
けやる」と動く  
と、うまくいくこ  
とも。

### ダラダラオニ



かえ て  
帰ってきても手  
を洗わずに遊び  
だすオニ。ばい  
菌を持ち込まな  
いようにしよ  
う!!

### 手洗い忘れオニ



## 寒暖差疲労って、 知ってる?



さいきん きおん へんが はげ かん  
「最近、気温の変化が激しくてきついな…」と感じるのには、実は科学的な理由  
があります。いわゆる「寒暖差疲労」と呼ばれるもので、その正体は自律神経の  
オーバーヒートです。

### 自律神経の「エネルギー切れ」



わたくし からだ あつ あせ ねつ に さむ きんにく ふる ねつ  
私たちの体は、暑ければ汗をかいて熱を逃がし、寒ければ筋肉を震わせて熱を  
つく たいおん いてい たも ちようせい にな じりつしんけい  
作することで、体温を一定に保っています。この調整を担っているのが自律神経  
です。

- 激しい変化への対応: 気温差が7度以上になると、自律神経は体温を合わせようとフル稼働します。
- 疲労の蓄積: 1日のうちに何度も急激な変化が起きると、自律神経が「もう無理!」とパンクしてしまい、全身の倦怠感や不調として現れるのです。

### 対策のポイント!!

- ① 首を温める: 首、手首、足首には太い血管が通っています。ここをマフラーなどで守るだけで、体感温度のムラが減ります。



- ② 入浴でリセット: 40度前後のお湯にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整いやすくなります。

- ③ 耳のマッサージ: 耳の周りには自律神経に関わるツボが多いため、耳を軽く引っ張ったり、回したりするだけで血流が改善します。

