



# 保健たより

R6. 12. 25 No.11

飯豊中学校 保健室

明日から冬休みです。楽しいことがたくさんある休み中は、おいしいものをたくさん食べたり、夜更かししたりすることもあるかと思います。体調を崩さないように気を付けながら、冬休みならではの楽しみを見つけて、充実した冬休みにしてくださいね。



もうすぐ冬休み

思いっきり

# がんばるが楽しむ

ための

# 合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

## ふ

### くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



## ゆ

### ゆっくりお風呂に入ろう

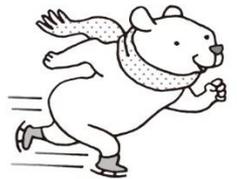
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



## に

### ちゅうは外で運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



## ま

### ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



## け

### んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



## な

### んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



## い

### つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



## 健康の記録を配布しました

2学期の健康診断の結果「健康の記録」を配布しました。通知表と一緒にとじられています。おうちの方と一緒に見て自分の健康状態を確認してみましょう。

また、受診が必要な人には「受診のすすめ」等を再発行しました。現在治療中の人もいますが、治療状況の確認の意味も含めて配布しています。おうちの方と相談して受診するようにしましょう。

冬の冷えにさようなら

# 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 「冷えは万病のもと」…どうして？

### ▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



### ▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく動かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



## 温活 4つのポイント

### 食事 熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40°C程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

### 服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ



広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です