



小松高校保健室 NO.10
2025年1月7日

あけましておめでとうございます。2025年（令和7年）が始まりましたね。

1年でいちばん寒い時期を迎えますが、朝の登校時の様子を見てみると、制服のままでコート類を着用していなかったり、素足に短いソックスだったりする人を見かけます。体が冷えると様々な不調を引き起こす原因になることもあるので、季節に合った服装で体調管理をしましょう。

「温活」のすすめ

冷えを防ぎ、体温を維持することで、体の機能がしっかり働けるようになります。

寒いこの時期、身体を温める「温活」を心がけてみませんか。



冷えると・・・

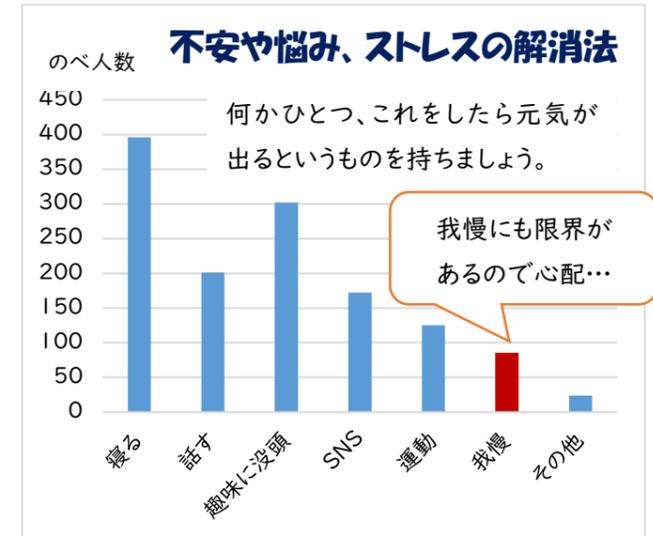
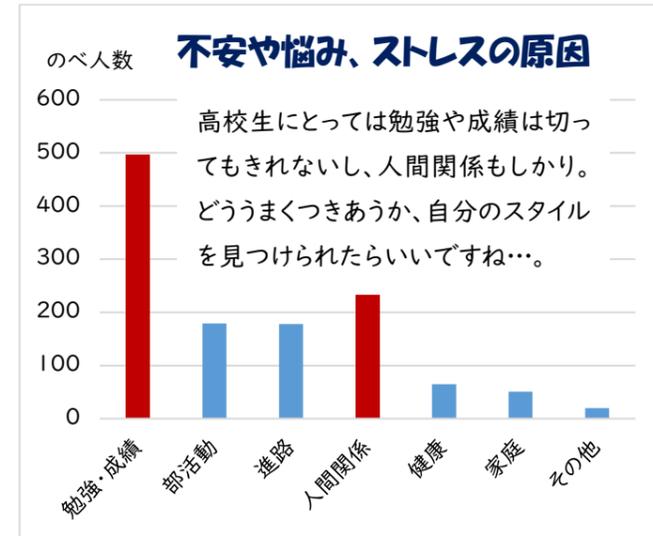
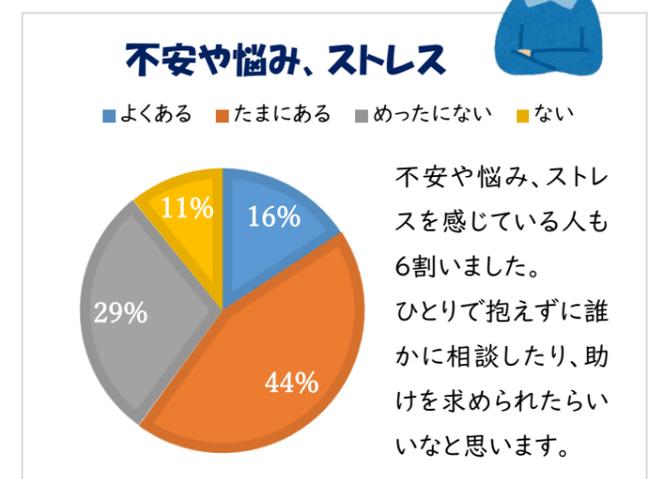
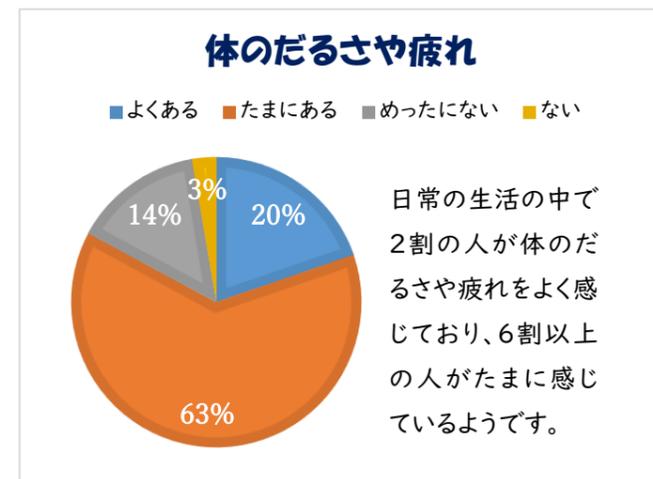
- ① **免疫力が低下する**（体内に侵入したウイルスや菌を撃退する機能が低下します）
- ② **血流が悪くなる**（体内の老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調があらわれます）

温活(体を温める) 4つのポイント

<p>食事 熱エネルギーをチャージ</p> <p>体を温める熱エネルギーの元は食事です。熱を生み出しやすいタンパク質（肉・魚・卵・大豆など）を意識して取り入れましょう。</p> <p>朝食は、胃腸を動かし体温を上げるので、ぜひ食べましょう。</p> 	<p>運動 熱エネルギーを生み出す</p> <p>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。</p> <p>筋肉の約70%は足にあるため、ウォーキングがおすすめ。毎日体を動かすようにしましょう。</p> 
<p>入浴 温かい血液が全身をめぐる</p> <p>熱いお湯にさっと浸かるだけでは体の内側まで温まりません。38~40℃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よくなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節をつかさどる自律神経が整います。</p> 	<p>服装 冷気で体温を下げない</p> <p>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しましょう。</p> <p>また重ね着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。寒さは足下からくるので、タイツやレギンスの着用もおすすめです。</p> 

健康と生活アンケート結果より

1~2年生を対象に11月末に行った健康と生活調査の結果をお知らせします。



受験の時の健康管理について



【試験前日の過ごし方】

- 夜は6時間以上眠れるように休養（脳と身体をしっかり休める。眠れなくても目を閉じて横になる）
- 夜ごはんは消化のよいものを食べる（和食がおすすめ。揚げ物や生もの、冷たいものは控えめに）

【試験当日の過ごし方】

- 朝ごはん
 - 炭水化物+たんぱく質の摂取で、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖の効果が持続します。
 - また、たんぱく質は体温を上げてくれるので、血流が良くなり集中力UP!
- 昼ごはん
 - 消化の良いおにぎりやサンドウィッチがおすすめ。チョコレートや飴などを間食に摂るのもいいですね。
 - 暖房が効いた部屋は乾燥している可能性大。水分補給できるものを持参しよう!
- 体温管理
 - 会場までは寒く、会場内は暖房が効きすぎて暑いということがよくあります。
 - 温度調節ができるような服装を考えよう!

