

# 保健だより

小松工業高校 保健室

2024.12.18

今年ももうすぐ終わりですね。みなさんにとって、どんな一年間だったでしょうか？石川県内もインフルエンザ流行期に入っています。年末年始は、人の移動が多くなり感染症が流行しやすい時期でもあります。引き続き、感染対策を続けながら、残り少しの2024年を元気に過ごしていきましょう。

冬の冷えにさようなら



体温が1℃低下すると、免疫力が30%低下すると言われています。冬は気温の低下に伴い体温が低下し、様々な不調や病気になりやすくなります。体を温めることが大切です！

## 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。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。朝食抜きは、体温が一日中上がりません。朝はしっかり食べて、登校しましょう。

### 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、血流も悪くなります。筋肉の70%は足にあるため、軽いウォーキングからでも体を動かすようにしましょう。

### 服装 「冷気で体温を下げない」

⇒特に「首」「手首」「足首」の「3つの首」といわれるところは、太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。ここを冷やさないようにするだけでも、ずいぶん暖かさが違います。

また、重ね着をする  
と服と服の間に空気の層ができ保温効果が高まります。締め付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おススメです。

防寒のコツは「3つの首」



### 入浴 「温かい血液が全身をめぐる」

⇒38~40℃のぬるめの湯船に15~20分つかると体の中から温めることができます。また、リラックス効果もあり、寝つきもよくなります。

※シャワーは温かいお湯が通り過ぎてしまうので、充分温めることができません。



