

保健だより 12月



2024年度 No.9
美馬市立 三島中学校

今年1年はどのような1年でしたか？楽しかったこと、大変だったこと、いろいろな思い出があると思います。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。冬を元気に乗り越えるためには、冷え対策や乾燥対策も大切です。残り少しの2024年も元気に走り抜けましょう！



温活で冬を元気に！



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。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・魚・肉・大豆など）を意識して取り入れましょう。朝ご飯も胃腸が動き始めて体温が上がるため、必ず食べるようにしましょう！



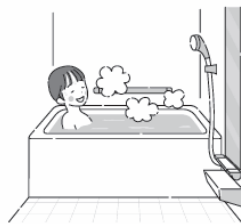
運動 熱エネルギーを生み出す

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。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、体の内部まで十分に温まりません。38℃～40℃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ます。体の芯から温まることができ、リラックス効果もありますよ！



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しましょう。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。ゆったりした服を重ねるのがオススメです！



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます