



城西中学校

はやいもので今年もあと1ヶ月となりました。空気が乾燥し、感染症の流行する時期です。徳島県でも11月21日にインフルエンザの流行期に入ったと発表がありました。裏面にインフルエンザとコロナウイルス感染症にかかった場合の出席停止期間を載せています。確認しておきましょう。



温活にチャレンジ

「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。



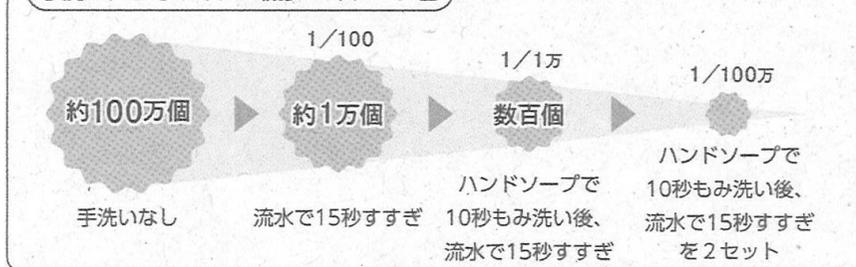
風邪の予防の基本は手洗いから！

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをする事で、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図

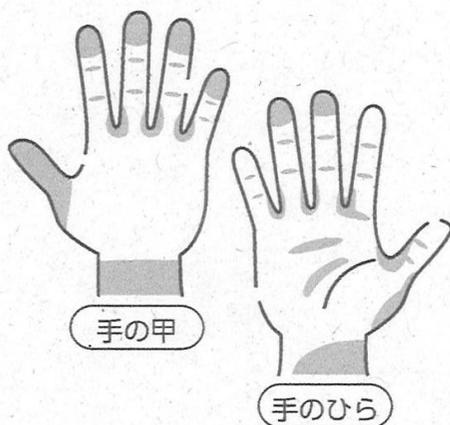


「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP、2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗きましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分



寒くなると、水道の水も冷たく手を洗うのも勇気がいりますね。手洗い場のハンドソープの消費量も冬場は少なくなっています。寒さに負けずしっかり手洗いをして、風邪の予防をしましょう。清潔なハンカチも忘れないようにしましょう。

「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。



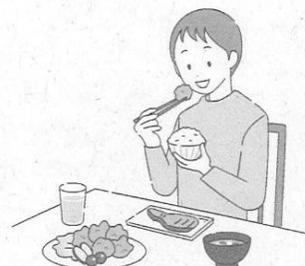
▶ 血流が悪くなるから

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、臓器がうまく働かなくなり、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。