

ほけんだより

冬休み号

2024年12月

おおさかしりつしんわちゅうがっこうやかんがっきゅう ほけんしつ
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

「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、体を温めること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」とは・・・

●免疫力が低下するから

体には、体に入った風邪のウイルスなどを倒す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、体が冷えるとウイルスや細菌に負けて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液の流れが悪いです。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、体の中のいらぬものを回収する働きがあります。血液の流れが悪くなると、頭痛や下痢・便秘など様々な不調が現れます。



体を温める4つのポイント

★食事

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ません。食事では、タンパク質（卵・肉・魚など）を意識して取り入れましょう。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため大切です。



★運動

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、十分な熱が生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。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

38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、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ます。



★服装

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を使い温めましょう。また、重ね着すると服と服の間に暖かい空気の層ができ、保温効果が高まります。



※許可なくイラスト等の二次利用をすることは禁じます。