



今年の立春は2月4日です。暦の上では「春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続いていますね。風速1m/s増すごとに体感温度が約1℃下がると言われています。冷えは体に様々な不調を引き起こしますので、保健委員が紹介する方法なども参考にしながら温活を始めましょう。

1年3組の保健委員です。

寒い季節になると体が冷えやすくなり、体調を崩してしまう人が増えます。特に手足やお腹が冷えると血流が悪くなり、疲れやすくなったり集中力が低下したりします。冷え対策として、次の三つの方法が効果的です。



①首・手首・足首の「三つの首」を温めること。

これらの部分には太い血管が通っているため、温めることで体全体が温まりやすくなります。

②冷たい飲み物ではなく、白湯や生姜湯などの温かい飲み物を選ぶこと。

白湯は体を内側から優しく温め、生姜湯は血行を良くする働きがあります。

③湯船につかること。



38~40度くらいのお湯に10~15分ほどゆっくり浸かることで血管が広がるため、血流が良くなり冷えの予防につながります。

日頃から冷え対策を意識して、元気に学校生活を送りましょう。

参考サイト：厚生労働省、アース製菓養命酒製造株式会社、西梅田シテイクリニック



1年3組の保健委員です。

寒い季節は体が冷えて血管が収縮し血流が悪くなります。そのためウイルスを攻撃する免疫細胞が全身に行き渡りにくくなって、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。そのため、まず大切なのは毎日の手洗い、うがいをしっかり行うこと。人の多い場所ではマスクを着用することです。免疫力が下がっている時は少量の菌やウイルスでも感染症が発症しやすくなるので、手や鼻、喉の粘膜などについて病原体を体の中に入れないことは予防につながります。



また、外出する時は、手袋やマフラーをつけるなど服装を工夫することで体を寒さから防ぐことができます。手首を温めると体全体に温かい血液が循環しやすくなります。そして首には自律神経が集中しているため、体のリラックスに關与する副交感神経が活性化されます。

最後に高齢者の場合は、筋肉量の減少や体温調節機能の低下などが原因で冷えを自覚しにくい場合もあります。私の身近にも高齢の人がいるので手足の冷えや体調について気にかけてあげる必要があると思いました。

今年の冬は体の冷えを防ぐことを皆さんに徹底してほしいです。

参考サイト：西早稲田ライフケアクリニック、ますたに呼吸器クリニック、ツムラ





笑顔には、体も心も元気にしてくれるすごい力が秘められています。

- ①脳の血流が増えて、集中力や記憶力がアップする。
- ②笑う時は複式呼吸になるので、酸素を多く取り込み新陳代謝が活発になる。
- ③ストレスを減少させ、リラックス効果がありプラス思考になりやすくなる。
- ④NK細胞（体に悪影響を及ぼす物質を退治する細胞）を活性化させ、体の抵抗力を高める。

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を  
しっかりとる



好きなこと  
(趣味)に没頭する



おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり  
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間をつくる



これって、  
**花粉症**？  
**風邪**？



安静にしてしっかり休み  
ましょう。  
数日経っても症状が  
改善しない時は病院へ。



病院で診断を受け  
ましょう。  
服薬で楽になるこ  
とがあります。



### 風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても 水分補給  
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は 体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって  
体を休ませる

### 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を 払い、  
手洗いや洗顔で花粉を 洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は  
必要以上の 外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や  
メガネ、マスクで花粉を つけない