



令和6年12月20日  
気仙沼高校定時制  
保健室 より

12月になり寒さも本番を迎え、ついに今年が終わろうとしています。みなさんにとって今年はどうな一年でしたか？私は生徒のみなさんや気仙沼市など、新しい出会いと発見がたくさんあった一年でした。一年の終わりを楽しく、元気にしめくくるためにも感染症対策と規則正しい生活を意識して自分の健康を守りましょう！

冬休みが明けて、また元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



冬の冷えにさようなら

# 温活にチャレンジ Onkatsu Challenge

「冷えは万病のもと」とも言われるくらい、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。

## 「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、風邪を引きやすくなります。



### 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。血液には体内に熱や酸素、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

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）を取り入れて。朝ご飯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

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℃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、体温調整を司る自律神経が整います。

### 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で防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に暖かい空気の層ができ、保温効果があります。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オススメです。

もうすぐ冬休み  
思いっきり

# がんばるが楽しむ

## ための合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれませんが。すべての基本となるのは心身の健康です。

**ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



**ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



**ま** ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

**け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



**な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

**い** つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



お願いします

冬の感染症対策を

- 正しい手洗い**  
帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。  
ウイルスは石けんに弱いため、正しい方法で石けんを使って行いましょう。
- 流行前のワクチン接種**  
ワクチン接種によって、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**  
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
- 適度な湿度を保つ**  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%から60%）を保つことも効果的です。
- 室内ではこまめに換気をする**  
換気扇を使用したり、定期的に窓やドアを開放するなどしてこまめに空気を入れ換えましょう。

