

ほけんだより 11月

東水沢中学校 保健室 / 2023年 11月 15日 発行 NO.12

一気に季節が進み、冬の気配がしてきました。

学校でも暖房の使用が始まりましたが、換気のためあちこちの窓や扉が開いているため気温は低い状態です。自分なりの寒さ対策が必要になってきます。長袖運動着の下に半袖運動着のみでは保温になりません。下着や薄手の長袖の服を重ねるように工夫しましょう。

また、太い血管が集中する「3つの首（首・手首・足首）」を温めると、暖かい血液が全身をまわるのであたたかくなりますよ。



ここがポイント!

暖房使用時の注意

学校での暖房、家庭でのエアコンやストーブを使用する時期になりましたね。使用にあたって注意したいポイントを確認しましょう。

①温度・湿度

暖房は室温20℃くらい、湿度は50%前後が目安です。空気が乾燥すると、ウイルスが広がりやすくなります。学校環境衛生マニュアル（文部科学省）では、教室の気温は「17℃以上 28℃以下」、湿度は「30~80%」が望ましいとされています。



②部屋の換気

締め切った部屋の空気は、ウイルスや暖房からの排気、私たちが出す二酸化炭素や湿気で汚れていきます。感染症対策としてもこまめな換気は大切。

窓やドアを対角線上に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

エアコンは、部屋の空気を吸い込んで、その空気を冷たくしたり、暖かくしたりした後に部屋に戻しているため、空気の入替えをしているわけではありません。エアコン使用时も換気が必要です。（換気機能付き以外）

③暖房機器の取り扱い

ストーブやこたつ、電気毛布などは、やけどや低温やけどに注意。また、定期的な掃除や点検も忘れずにしましょう。



冷えから体をまもろう



身体の冷えが気になる人はいませんか。「冷えは万病のもと」とも言われるように、免疫力の低下やしもやけ、腹痛、下痢、肩こり、月経(生理)痛など、体が冷えると全身に影響があります。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方が大きく関係しています。冷えには4つのタイプがあります。当てはまるものはありますか？

末端冷えタイプ



★手足の先が冷える
★10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



★お腹に手を当てると冷たい
★お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



★上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



★手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

冷えしらずをめざそう！

4つの冷え対策！

① 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やおなかなどの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり熱量がアップします。



② たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特に、たんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



③ 冷えから体を守る服装選び



血流が妨げられると冷えの原因に。締め付けるような服は避けましょう。上手な重ね着で暖かく。

④ お風呂タイムで冷えにくい体に



湯船に入って全身を温めましょう。ぬるめのお湯に20分以上、胸までの半身浴でゆっくりつかり温まりましょう。



免疫力UP！ 温活・腸活のススメ

温活

皆さんは自分の平熱が何度か知っていますか？人間の理想体温は36.5～37.0℃です。体温が1℃下がると代謝が10～20%、免疫力が30%も落ちると言われています。常日頃から、体の外側だけでなく内側からも温め、冷えを予防・改善し、体の症状や不調から身を守る活動、それが「温活」です。体温が1℃上がると、体が本来持っている免疫機能の働きや血液の流れがスムーズになり、様々な病気やトラブルを回避できると言われています。

腸活

腸には、体全体の60～70%の免疫細胞が集中しているといわれています。腸は、この免疫細胞の働きによって外界から侵入しようとする体に悪影響を与えるものをシャットダウンする、最大の免疫器官なのです。つまり、腸内環境を整え、腸の免疫細胞を活性化することが、免疫力を高めるポイント！

では、体温を上げる＆腸内環境を整えるためには具体的にどうしたらよいのでしょうか？

◎温活の三本柱

① 体を動かす

熱を産生するのは**筋肉**です。運動して、筋肉量を増やしましょう。



② 体の外側から

いつもより一枚多く服を着る。カイロや湯たんぽ、手袋、マフラー等で寒さから身を守りましょう。また、シャワーではなく、ゆっくりと入浴すると血流がよくなり、風邪の予防や回復につながるそうです。



③ 体の内側から

内側から温めてくれるのは、やはり食べ物です。にんじん、ゴボウ、かぼちゃ、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、生姜等の野菜には、体を温めてくれる効果があります。



◎腸活にぴったりな「ホットヨーグルト」



温めることで
乳酸菌が活性化！

〈 ホットヨーグルトの作り方 〉

- ① カップにヨーグルト 100gと水大さじ2を入れます。
- ② ラップをせずに 500ワットで40秒、電子レンジで温めます。
- ③ かきまぜ、お好みで**バナナ**、**はちみつ**等を入れてできあがり！

バナナ・はちみつに含まれる「オリゴ糖」が乳酸菌を増やしてくれる！

末端冷えタイプ



★手足の先が冷える
★10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



★お腹に手を当てると冷たい
★お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



★上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



★手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

気候や気温、荷をするかに合わせて衣服を調節しましょう

衣服にはさまざまな素材の物があり、それぞれに役割が異なります。気候や目的によってふさわしい服装が違うので、その場に合った衣服を選んで着ることが大切です。

寒くなったこの時季は、室内と室外で気温差が大きいので、重ね着をしておいて、気候や気温に応じて脱ぎ着するなど、着方も工夫すると清潔で快適に過ごすことができます。

また、「首」「手首」「足首」の3つの首を温めると保温効果が上がります。3つの首は、太い動脈が皮膚に近いところにあるため、気温の影響を受けやすく冷えを感じやすくなります。これらの部位をしっかりと温めることで、効率的に身体を温めてくれます。

あたたかさをつくるのは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



重ね着で空気の層をつくろう



さらに！

外の冷たい空気は、開いたそで口などから服の中に入ります。また、服の中のあたたかい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さの厳しい季節は、○の部分があたためられた空気を逃がさないように、マフラーや手ぶくろを活用したりすることで、あたたかさを保ちましょう。

体を温めるとどうなるか？

