

ほけんだより1月^{がっ}

川口工業高校定時制
保健室 H31.1.1

あけましておめでとうございます。この「おめでとう」という言葉には、「よい芽が出るように」という願いを込めて「お芽出とう」という漢字をあてることがあります。新しい年が始まりました。みなさんの中にも、希望の芽、思いやりの芽、健康の芽など、いろいろな芽がたくさん育ちますように…。



温度差対策で、病気を撃退！

外は冷たい風が吹いて寒いのに、建物や電車の中に入ると、暖房がしっかり効いて汗ばむこともありますね。暖かい室内で汗をかいたまま外に出ると、急に体が冷えて、実際の気温よりも寒く感じることも。こういった室内と屋外の温度差により体調を崩し、風邪をひくこともあります。着るもので調節し、屋内外の温度差に対応できるようにしましょう。

◆肌着を着る

汗を吸い取りやすく、乾きやすい素材の肌着を着ることで、汗による冷えを防ぐことができ、また、保温効果も高まります。



◆室内外で衣服にも差を

上着やマフラー、手袋など脱ぎ着できるものを組み合わせて、室内外での温度差に対応できるようにしましょう。



旬の食べ物で病気予防！

食べ物からとる栄養は、ウイルスと闘う体の力を助ける強い味方です。特に、この時期にとれる旬の食べ物には、栄養がたっぷりつまっています。少しずつでも毎日食べて、ウイルスが近づきにくい体を作りましょう。

★ビタミンA : のど・鼻の粘膜や皮膚の働きを助ける。(レバー、にんじん、卵、ほうれんそうなど)

★ビタミンC : 体を守る免疫のしくみを助ける。(みかんやグレープフルーツなどのかんきつ類、イチゴ、ブロッコリー、小松菜など)

★ビタミンE : 血液の流れを良くする。(アーモンド、ほうれんそう、カボチャなど)

体温を上げて免疫力アップ！



暖房の温かい空気は上のほうにいく性質があり、足のほうまで暖まりにくく、体の一部が冷えることにより、全身の体温も低下し、免疫力が落ちてしまいます。そこで有効なのが、毎晩の入浴です。湯船につかって冷えた下半身を温めることで、体温が上昇し、低下した免疫力を上げることができます。

ただし、熱いお湯にさっとつかるのでは効果がありません。体温はゆっくりと上昇するので、40℃ぐらいの温度でしっかり温まるまで入りましょう。入浴にはリラックス効果や寝つきがよくなるなどの効果もあります。

