とよOH! げんKIDS

令和６年１２月　豊郷中央小　保健室

12

朝が冷え込む季節になってきました。気温が急に下がると，病気での欠席も増えてきます。上着をじょうずに着たり脱いだりして体温の調節をしていきましょう。

おうちの人といっしょによんでね。

衣服の調節をしよう

✿冷えは万病のもと✿…どうして？

◆体温が低くなると，体がウイルスや細菌に負けてしまい，風邪をひきやすくなります。

◆体が冷えているときは血流が悪い状態。血流が悪いと，体中に熱・酸素・栄養素を運び，体にとって不要なものを回収する血液の働きが，うまくいかなくなります。

♥温活の４つのポイント♥

♡食事熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事の量が少ないと十分な熱を生み出せないため，少食の人は湯注意。食事では熱を生み出しやすいたんぱく質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも必ず食べましょう。

♡運動熱エネルギーを生み出す

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。筋肉のやく７０%は足にあるため軽いウォーキングでもOK。毎日運動することが大事です。

♡入浴温かい血液が全身をめぐる

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つかると，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，体温を調節する働きを持つ自律神経が整います。

♡服装冷気で体温を下げない

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温かい空気の層ができ，保温効果が高まります。しめつける服は血流を悪くするためゆったりした服を重ねるのがおすすめ！

おめでとう！

令和６年度

よい歯の優良学校コンクール

豊郷中央小学校

入　選

これからも自分の歯を大切にしよう！

要注意インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎などなど

ウイルスはどこから来るの？

ウイルスは、みなさんの体に３つの方法で侵入してきます。

空気感染

窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染

ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

しっかり
手洗い！

飛沫感染

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

きちんと
うがい！

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

もうすぐ冬休み，自分の健康は自分で守る！できることから・・・