



令和7年12月12日(金)
五所川原高校定時制 保健室
No.7

県内ではインフルエンザが流行しています。
こまめな手洗いうがいをする、感染が心配な人はマスクを着用する等、各自でできる感染症対策を行きましょう。また、疲れやストレスが溜まっていると、免疫が低下して感染症に罹りやすくなります。休養も大事にしましょう。

～今日のひと言～
今日のほけんだよりのテーマは「温活」です。寒さが冬の苦手な私は、温活グッズに大変お世話になっています！最近のおすすめは、レッグウォーマーと湯たんぽ。日中はレッグウォーマーで足首を温め、寝るときは湯たんぽを使うとポカポカでぐっすり眠れます。みなさんも是非取り入れてみてください！



～温活のススメ～

「冷えは万病のもと」と言われるように、体温が低くなると免疫力が下がり、体調を崩しやすくなります。日常生活の中に「温活」を取り入れ、寒さに負けない強いからだづくりを目指しましょう！

「冷え性」と「低体温」は違います！

	低体温	冷え性
温度が低い部位	深部（内臓・脳）	からだの末端
平熱(体温)	低い	ふつう
冷えの自覚	ない	あることが多い
おこりやすい季節	冬場	通年

低体温は「体の中の温度が下がっている状態」
冷え性は「体の一部が冷たく感じる症状」のことです。

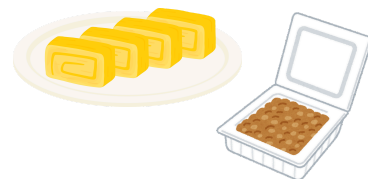
理想的な体温は36.5℃～37.0℃です。みなさんの平熱は何℃でしょうか？
平熱が 36.0℃以下の場合は、冷えによって体調不良がおこる可能性が高くなると言われています！



🌞 食事から温活

○朝食を食べる

体温は、起床時が最も低くなっています。
朝食を毎日食べて1日をスタートしましょう。
卵や納豆などのたんぱく質は体温を上げてくれます。



○からだを温める食べ物を選ぶ

生姜や根菜類（ニンジン、ゴボウ、レンコンなど）、ネギなどは体を内側からあたためてくれます。

冬が旬の野菜は
ビタミンE（血行を促進し、体を温める）
ビタミンC、カロテン(免疫力UP)
が豊富に含まれています♪





運動・ストレッチを試みる

下半身を重点的に鍛えると血液循環が良くなり代謝も上がるため、効果的です。

★つま先立ち

日常生活の中で積極的に行ってみましょう。「第2の心臓」ふくらはぎの筋肉が鍛えられます。5～10秒つま先立ちしてから、かかとを下ろす動作を繰り返すと効果的です。



★スクワット

脚は肩幅程度に開き、背筋を伸ばしたまま股関節と膝を同時に曲げ、5秒かけて腰を下ろします。ひざの位置がつま先よりも前に出ないように注意し、膝が90度になる位置まで腰を下ろしたら、5秒かけて元の位置に戻します。



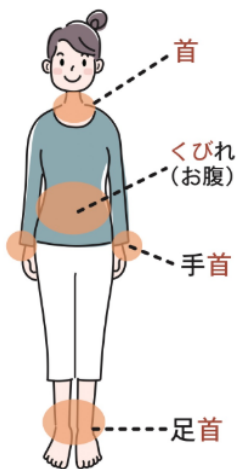
1日10～15回×1セットでOK!



防寒でからだを冷やさない

★4つの『首』を温めるのがポイント!

冷え対策で温めたい「4つの首」



『首』『手首』『足首』は太い血管が通っているので冷えやすい部分です。ここを温めると、温まった血液が全身に巡りやすくなり、効率的に体を芯から温めることができます。また、『お腹』を温めることで腸内細菌が活発になり、結果として体の代謝につながるのです。

【温め方の例】

首：マフラー、ネックウォーマー、ハイネックのトップス、蒸しタオル。

手首：アームウォーマー、手袋、ハンドマッサージ、手湯。

足首：レッグウォーマー、ハイソックス、タイツ、入浴（足湯）。

お腹：腹巻き、湯たんぽ、低温のカイロ。



連載！みんなの元気が出ることば



H・Mさんの元気が出ることば

「天才とは、1%の
ひらめきと99%の
努力である」

U・Fさんの元気が出ることば

「涼しさが髪を撫でて
私は息を吸って」

