



2024年11月12日

松本工業高等学校

保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなり山が色づいて、初雪の降る季節となりました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る光合成の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとなる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に、葉の色が赤や黄色に変わったり、葉を枝から落としたりするそうです。みなさんも昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら元気に過ごしましょう。

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」といわれるくらい、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、風邪をひきやすくなります。



▶ 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。血液には体中に熱や酸素、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 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。食事量が少なく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）を意識して取り入れて。朝ごはん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 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサツ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、体温調節を司る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。締めつ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。

