

ほけんだより No. 4

白河実業高等学校 保健室

朝晩、気温がぐっと冷えこみ、日中も冷たい風が吹くようになり、「もうすぐ冬だ」と感じます。からだが寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすい時期です。手洗い、うがい、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、衣服の調節など体調管理に心がけ、元気に冬を迎えましょう！

温活 (おんかつ) しよう



さて、皆さんに質問です。

質問1 体温を測るといつも 36.0°C 以下だ。

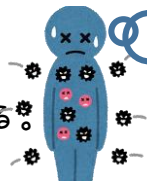
質問2 体の中から冷えを感じる。

(まわりの空気を冷たいと感じるのは、冷えではなく「寒い」です)

これに当てはまる場合は残念ながら...

低体温 もしくは 冷え症 かもしれません(´Д`)

体温が 1°C 下がると、
免疫力が30%低下する。
基礎代謝が約12%低下する。
血液がドロドロになる。



感染症にかかりやすい、むくみ、肌荒れ、頭痛、肩こり、腰痛、めまい、体がだるい、吐き気、生理不順、精神的な落ち込み、そして太りやすく、やせにくい体質になってしまいます。

体温上げるには、
どうするの？

体温を下げる原因は生活習慣にもあります。低体温ぎみの人は体温を上げて病気に負けない体をつくろう(´・Д・`)/

冬が旬の根菜を

食べるといい



体を温める食事をとる

つま先を外側に向けて開く

ゆっくり腰を落とす



運動をして筋肉量を増やす

汗が出るくらいの温度で

全身つかるといい



お風呂で湯船につかる