保健だより

徳島県立板野高等学校
令和３年１月１２日発行

新しい年が始まりました。冬休みはどのように過ごしたでしょうか。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少しリズムが乱れてしまった人も、今日から少しずつ生活リズムを整えて健康な体作りをしていきましょう。

冬の健康　―　水分補給と冷え対策　―

温かいもので こまめに水分補給

冬の空気はカラカラに乾いています。このため、私たちの体の水分は知らないうちに吐く息や皮膚から失われていきます。夏には汗をかいたり、のどが渇いたりして気づきやすい水分不足に、冬は気づきにくいのです。

体の水分が不足すると、空気にふれているのどや鼻の粘膜は特に乾きます。潤っていると細菌やウイルスをよせつけないのに、乾くと簡単に侵入されてしまいます。

冬もこまめな水分補給が大切。冷たいものは胃腸を冷やすので、温かいものを１日 1.2L は飲みましょう。コップに６～８杯くらいが目安です。

他にも食事のときには温かいスープやみそ汁での水分補給を。冬の定番みかんには、水分もビタミンも豊富なのでおすすめです。

体の中から 温める工夫をする

寒くなると、私たちの体は熱を外に逃さないようにします。特に内臓は冷やしたくないので、手足の血管をぎゅっと縮めて、体の中心に温かい血液を優先的に集めるのです。でもそうすると、体で十分な熱を作り出せない人は、手足が冷たくなってしまいます。

熱を生み出すのは筋肉。しっかり食べて、運動も取り入れて、筋肉をつけましょう。

手足は温かいのにお腹が冷える人もいます。ストレスなどで手足の血管が縮まないために、内臓に優先的に血液を送れないのが原因です。ストレスを解消するためにはリラックスする時間が大切。生活リズムも整えましょう。

どちらのタイプもお腹や背中を温めると、血液が体のすみずみまで流れて温まります。冷たい食べものは控えて、暖かい服装を。

２０２１年も 手洗い から 感染予防

―　自分のため、家族・友だち・大切な人のために　―

昨年は「手洗いの１年」と言っていいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。今年も引き続き、日々の習慣として、手洗いを心がけましょう。

この時季は水が冷たく億劫に感じるかもしれませんが、石けんを使って２５秒ほど洗えば、約 100 万個のウイルスを数 100 個にまで減らすことができます。

また、マスクの着用やこまめな換気など感染予防にみんなで努めていきましょう。