

3学期が始まりました

2022年がスタートしました。年の初めには、誰もがこの1年をよい年にしようといういろいろ考えると思います。さまざまな制限の中ですが、少し大きな目標、そして身近な目標、それぞれの目標に向かって頑張ってもらいたいと思います。みなさんの活躍を楽しみにしています。

さて、寒さはこれからが本番です。暦の上では、1月20日は「大寒」というように寒さの一番厳しい時期になります。引き続き、感染症予防に注意しましょう。

新型コロナウイルスの感染が拡大しています。体調が悪い日は、無理をして登校せず、自宅で休養してください。今後とも毎日の健康観察をよろしくをお願いします。

冷え

に注意!

一年中でいちばん寒い時期。

「冷え」を防いで元気に過ごしましょう

「冷え」が原因かも

- おなかの調子が悪い
- かぜをひきやすい
- からだがだるい
- 疲れやすい



体をあたためる効果

◆ 食べ物 ◆

とうがらし、にんにく、ゆずしょうが、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、大根、にんじん、れんこん、かぶ、かぼちゃなど

◆ 服装 ◆

- 「頭寒足熱」下半身を重点的に
- 室内と戸外の温度差を考えて、調節できる服装を

◆ お風呂の入り方 ◆

- ぬるめのお湯にゆっくり入る
- 寝る前に入るのが効果的



冬の あったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16~19℃。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。

体を温める食べ物

体を温める食べ物は何ですか？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

ニラ、ニンニク、しょうが、みそ、ナス、れんこん、にんじん、トマト、カボチャ、バナナ、なつとう、レタス

低温やけどに注意！

さわると温かく気持ちがいらいの温度でも、長時間皮膚に直接接触していると低温やけどをおこしてしまいます。

使いすてカイロ、こたつ、電気カーペット、湯たんぽなどでよく見られます。暖房器具をつけて、うたた寝をしてしまうのは危険です。使いすてカイロは直接肌に当てず、必ず衣服の上から当てるようにしましょう。

見た目より皮膚の深部まで炎症がおきていて、跡が残ったり、なかなか治りにくいので、十分に注意して使いましょう。



気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、つつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



