令和5年12月11日（月）　調布市立調布中学校 保健室

12月になり寒さがより一層厳しくなりましたね。湿度も低くなり、空気も乾燥しています。寒さ対策・乾燥対策を行い、風邪予防を行なっていきましょう。引き続き、ウイルスの活動が活発になりやすい時期です。残りわずかとなった2023年を健康に過ごせるよう、体調管理を心がけていきましょう。新しい年になっても元気に学校生活が送れるようにしたいですね。

寒い冬に…
体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。
また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。
体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。

●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。

●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。

なぜ体温を上げると良いの？

私達は普段からたくさんの細菌やウイルスにさらされていますが、細菌やウイルスから身体を守るための力が**免疫力**です。

免疫力は、体温が下がると低下し、体温が上がると免疫細胞が活発になり、免疫力が上がると言われています。風邪をひくと発熱することもありますが、これは、身体が免疫力を高めて細菌やウイルスと闘うために、体温を上げています。

免疫力アップのために、普段から適度に体温を高める生活を意識できると良いですね♪

風邪かな？と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。

栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

冬休みも生活リズムを整えよう

あと少しで冬休み。長期休暇中は生活習慣が乱れがちですが、一度乱れると元に戻すのが大変です。夜更かしや食生活の乱れ、運動不足は免疫力の低下にも繋がってしまいます！ 休み明けの体の不調につながらないように、いつもの生活リズムをキープできるといいですね。

皆さんに伝えたい、ありがとう！！

２学期いっぱいで、産休に入ります。皆さんに妊娠の報告をしてから、廊下で「おめでとう！」と声をかけてくれる人、「赤ちゃんの大きさはどれくらい？」と興味を持ってくれる人、廊下で道を譲ってくれる人…。皆さんの優しさにたくさん触れ、順調に過ごすことができました。

誰かに優しくすることや相手を思いやることは、とても素敵です。自分の行動は必ず自分に返ってきます。これから先も、優しさあふれる皆さんでいてくれると、私も嬉しいです。

また会える日を楽しみに、私も頑張ります！ありがとう！！　　城下