



松国保健だより mini



令和4年2月14日

千葉県立松戸国際高校 保健室

最近はずいぶん日の出が早まり、日の入りが遅くなってきましたね。朝晩はまだまだ冷えますが、春が近づいてきているようですね。春と言えば、花粉症の季節でもありますよね。例年、スギ花粉は2月中旬頃から飛び始めます。特に暖かくなり始めたら要注意です。マスクは、新型コロナウイルス対策で外出時はいつも着用しますが、それ以外にもメガネや帽子を着用し、できるだけ身体が花粉と接触しないように気を付けましょう。また、家に帰ったら手洗い・うがいに加えて洗顔をすることも効果的です！

身体の冷えを軽減しよう！

まだまだ寒さの厳しい日は、身体の冷えが気になる人も多いと思います。また、新型コロナウイルスの感染対策のため、教室の換気が強化されており、どの教室でも寒さを感じやすいと思います。冷えは身体だけでなく、心にまで様々な不調を招くといわれています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。血行が悪くなると、ウイルスが体内に侵入した時に戦う白血球が集まりにくいいため、免疫力が低下し風邪を引きやすくなってしまいます。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、生活習慣・着る物を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

身体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も・・・



冷え対策3選

私はお風呂上がりに『ひなちゃんねる』を見ながらストレッチや筋トレをしています！



湯船に浸ろう

お風呂はシャワーだけで済ませていませんか？40℃くらいの熱すぎない湯船に10分でも5分でも浸かるだけで、身体は温まります。大事なことは続けること！更に入浴剤を使うことで、良い香りですリラックスでき、湯冷めしにくいといった効果があります。おやすみ前にはラベンダーやカモミールの香りがおすすです。

ふくらはぎ・太ももを鍛えよう！

身体の熱の多くは筋肉で作られています。人間の筋肉の7割は下半身にありますので、ふくらはぎや太ももを鍛えることで熱量がアップしやすいです。特にスクワットがおすすです。下半身が引き締まるとともに必要な筋肉がついて血行を改善できます。他にも youtube で色々な筋トレが公開されていますのでぜひ参考に！

空気の層を作って身体を保温しよう！

寒いとき、コートやマフラー等外側から温めることだけでなく、内側の着る物も見直してみましょう。まずは汗を吸って保温してくれる素材の肌着を着ましょう。制服の場合は、その次にYシャツ+セーターやカーディガン（秋冬はウール等の温かい素材のもの）+ブレザーが基本のスタイルです。重ね着をすることで空気の層を作り、温かい空気を逃がさず保温することがポイントです。また、足先が冷える人が多いと思いますので、スカートの方は厚めのデニールのタイツに足首までの靴下の重ね履き、スラックスの方はズボン下用の下着を増やすと暖かいです。他にも、腹巻きやカイロを上手く使って身体を温めましょう！

<参考文献> 『健』2021年12月号. 日本学校保健研修社

サワイ健康推進課. 「体温を上げて免疫力アップ」. <https://kenko.sawai.co.jp/healthy/200909-02.html>, (参照 2022-2-7)