

えがお

発行 2019年2月1日
綾川町立綾上中学校



全国的にインフルエンザが猛威をふるっています。香川県もインフルエンザ流行警報が発令されています。この時期は、湿度が下がりインフルエンザウイルスが活発になることが、流行する一つの原因です。加湿器などで湿度対策（湿度40%以上を保つ）を十分に行いましょう。

「温活」をしよう

「温活（おんかつ）」なんてあまりなじみのない言葉ですが、これは「気持ちよく体を温める習慣」のことです。体が冷えると抵抗力が弱まる、肩や首にコリを感じるなど、体にいろいろな不具合が生じてきます。まだまだ寒い日が続きます。「温活」を心がけ、元気に健康に過ごしていきたいものです。

1 体を温めよう

①お風呂にゆっくりつかろう

シャワーだけでなく、湯船につかって体を芯から温めましょう。

入浴剤を入れるとさらに効果的です。

②3つの首（首・手首・足首）を温め、冷やさないようにしましょう。



2 体を温める食べ物を摂ろう

根菜類（れんこん・ごぼう・にんじん・大根*など）や冬の青菜（ほうれん草・春菊・ブロッコリーなど）、冬が旬の食べ物は体を温める効果があるとわれています。

（*大根は加熱したもの）

また冷たいものの摂りすぎに気をつけましょう。今の季節は、温かい飲み物で体を温めるのがお勧めです。しかし、過剰な水分摂取は、温かい飲み物でも体を冷やす原因になります。食事の際、お茶をコップ1杯、10時と15時に温かい飲み物を1杯とる程度が適量です。その他、風呂上りや激しい運動後にコップ1杯の水分をとるとよいでしょう。（ただし、部活動中や休み時間は、少量でいいのでこまめに水分補給してください。）



3 軽い運動をしよう



筋肉を使うことで、体内で熱が作られ、体の中から温めることができます。いつもより歩幅を大きくして歩いたり、勉強の合間やお風呂上りにストレッチをしたりするなど、意識して体を動かすようにしましょう。

丁寧に手を洗おう

右の図から、指先や親指の洗い残しが多いことが分かります。また、爪が長いと汚れがたまってしまいます。長い爪は短く切っておきましょう。



最も手洗いミスが多い部位

比較的手洗いミスが多い部位

スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日

2月5日・12日 13:00~17:00

2月19日 13:30~17:30

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。（087-878-2020）

