

# えがお

発行 2020年2月4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（目安：湿度40%～60%）を十分に行いましょう。

## ～「温活」をしよう～

みなさん、「温活（おんかつ）」という言葉を知っていますか。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。

#### ② 3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

#### ① 冬が旬の野菜を食べよう

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）は、体を温める効果があるといわれています。積極的に食べましょう。（\*大根は加熱したものが望ましい）

#### ② 冷たいものとりすぎに気をつけよう

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、体の中から体を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、洗い残しが多いのは、指先や親指の部分であることが分かります。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4日 8:30～12:30

2月18日・25日 13:00～17:00

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問合わせください。

綾上中学校：087-878-2020 担当：中山

