

# えがお

発行 2020年2月2日  
綾川町立綾上中学校



全国的に新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。香川県も1月に警戒レベルが「感染拡大防止対策期」に引き上げられたところです。この時期、気温や湿度が下がりウイルスが活発になることが、流行する原因の一つとされています。加湿器などを使い湿度対策（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）」という言葉聞いたことがありますか。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、元気で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よう。



### 2 体を温める食べ物をとろう

- 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。爪は短く切っておきましょう。



- 最も洗い残しが多い部位
- 比較的洗い残しが多い部位

### <スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

2月 2日 13:00~17:00  
2月 9日 10:15~17:00  
2月 16日 14:00~16:00

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

綾上中学校：087-878-2020 担当：中山

