



1・2月号

令和8年1月23日

富山県立しらとり支援学校

保健室

1・2月の保健目標
寒さに負けない体をつくろう！

3学期が始まり、2週間がたちました。少しずつ、学校の生活リズムを取り戻していきましょう。また、寒くなり、空気が乾燥したり体温が下がったりすると体の免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなってしまいます。寒さに負けない体をつくり、3学期も元気に乗り切りましょう！

＼寒さに負けずに元気に過ごそう／

おすすめの寒さ対策～体温 UP で免疫力 UP！～

<p>重ね着・防寒具を身に着ける</p> <p>太い血管の通っている首、手首、足首を温めると効果的です。</p>	<p>カイロを使用する</p> <p>お腹・腰まわりを温めると、からだ全体が温まりやすいです。</p>	<p>温かい飲み物を飲む</p> <p>ココアやしょうが湯などは血行を促進する成分が含まれています。</p>	<p>手先の指をグーパーと動かす</p> <p>ゆっくりと強めに握り、ゆっくりと伸ばすと血流が少しずつ良くなり、冷えが軽減されます。</p>
<p>ストレッチで筋肉をほぐす</p> <p>首や肩を軽く回したり、伸びをするだけでも血行が良くなります。 筋力をつける体操や、軽いジョギングも血液循環がよくなり、体が温まります。</p>	<p>お風呂につかる</p> <p>38～40℃のお湯にゆっくりと入浴するのもおすすめです。</p>	<p>体を温める食材を食べる</p> <p>かぼちゃ、ナッツ類、玉ねぎ、人参、しょうが、大根、ごぼう、ネギなどビタミンEを含む食材は体が温まりやすいと言われています。</p>	<p>ストレスをためない</p> <p>ストレスによって自律神経が乱れると、体温調整機能が正常に働かなくなることがあります。</p>