



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

3学期が始まり、2週間がたちました。少しづつ、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はごそ／

おすすめの寒さ対策～体温UPで免疫力UP！～

重ね着・防寒具を身に着ける 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。	カイロを使用する 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。	温かい飲み物を飲む 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。	手先の指をグーザーと動かす 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。
ストレッチで筋肉をほぐす 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。	お風呂につかる 38~40℃のお湯にゆっくりと入浴するのもおすすめです。	体を温める食材を食べる 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。	ストレスをためない 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。