

ほけんだより 12月

徳島県立海部高等学校
令和6年12月発行

今年ももうすぐ終わりますね。慌ただししい時期ですが、年末年始の行事を楽しむ心の余裕を持ちたいものです。ますます寒さが厳しくなりますが、工夫しながら元気に乗り切りましょう。

「冷えは万病のもと」…どうして?

▶免疫力が低下するから

体が冷えると、体の免疫機能が十分働かなくなるため、ウイルスや細菌に負けてしまい

風邪をひきやすくなります。



▶血流が悪くなるから

体が冷えているときは血流が悪い状態です。血液には体中に熱や酸素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物が溜まったり、臓器が十分に働かなくなったりします。

食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。特に、朝ご飯を食べると、胃腸が動き始めて、体温が上がります。熱を生み出しやすい卵、肉、魚などのタンパク質がおすすめです。



入浴 温かい血液が全身をめぐる

38~40℃程度のお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



運動 熱エネルギーを生み出す

運動不足の人は筋肉量が少なく、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまって血流も悪くなります。

筋肉の約70%は足にあるため、ウォーキングなど、体を動かしましょう。



服装 冷気で体温を下げない

首、手首、足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。重ね着をすると、服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果も高まります。



風邪に何度もかかるのはどうして?

病気に感染すると、免疫機能が病原菌の種類を覚え、同じ病原菌が体に入ってきたときにガードできる場合があります。しかし、風邪は毎年かかってしまう人もいないのでしょうか。それは、病原菌が少しずつ形を変えているからです。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるので、ガードできないのです。しかし、風邪を予防することはできます。



それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗いです。手洗いすると、病原菌を洗い流すことができます。手を洗うとき、ちょっと水で指先を濡らすだけで終わっていませんか?

ドキッとした人は
行動を変えるチャンス。
丁寧に手洗いして風邪を
予防しましょう。



寒い季節

こんなことに気をつけて!

火事



- ライターやマッチで遊ばない。
- ストーブの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない。

交通事故



- 信号や「止まれ」の標識を守る。
- 自転車のライトをつける。
- 傘さし運転をしない。

やけど



- 電気カーペットやこたつで寝ない。
- 貼るカイロを直接肌に貼らない。

低温やけどって何?

低温やけどとは、45~60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い!」と体が反応しますが、低温やけどは、熱さや痛みをすぐ感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達する危険があります。

