



2022年12月23日 さいたま市立大宮国際中等教育学校

2-3 I、F 2-4 F、M

今年もクリスマスの季節がやってきました。この時期になると寒くて布団から出られなくなる日が多くなってきますね。しかし、寒さ対策をしないと体調が良くない状態に…。これだと折角の楽しいイベントも十分に楽しめません。ということで、今月のテーマは「寒さに負けない身体を作ろう」です。

問題点



身体が冷えると体温、筋温が低下し、筋肉や内臓の活動レベルが落ちることから、さまざまな不調が現れます。また、冷えることにより血流の低下が起こり、体温が下がると神経系にも影響を及ぼします。その結果、「身体のだるさ」や「気持ちが下向きになる」といったやる気が起きないような状態に陥りやすくなります。

また、筋温の低下や体温の低下が起こるとシバリングという筋肉を震わせ、摩擦熱を生み体温を上げようとする生理反応が起きます。これらの現象によって無意識のうちに筋肉が固くなったり、動きがいつもより悪くなったりします。何気ない日常の動作や運動の際には、肉離れや捻挫などの怪我を引き起こしやすくなるので気を付けましょう。

解決するには、、、



●食事^①で体を温める

冬が旬、または寒冷地で育つ食べ物で暖色系のニンジン、カボチャ、玉ねぎなどは体を温め、夏が旬で寒色系のキュウリやほうれん草、ナスなどは体を冷やす食べ物である。

→体の芯から温めたいときはタンポポ茶や紅茶、ココア、ショウガ湯などが最適

※暑い国で育つコーヒーや緑茶を、体を温めるために飲むと余計に体を冷やしてしまうことがあるので注意

●入浴^②で体を温める

湯船に15分ほど浸かることで全身を満遍なく温めることができるため血行が促進される。急激に体温が上がり、入浴後に一気に体が冷えてしまう「湯冷め」にならないように温度は40℃くらいに設定する。

※体を冷やしてしまうため入浴後の冷たい飲み物はNG

12月はクリスマス、大晦日などの沢山のイベントがあります。全部のイベントに元気な状態で参加できるように体調管理はしっかりと行いましょう。

それでは！みなさん一緒に…メリークリスマス！+よいお年を！

出典

ココカラクラブ(2022/12/05).「冷え性対策に！体を温める食べ物、飲み物を見分けるコツ」.『ココカラクラブ』<https://www.cocokarafine.co.jp/ovakudachi/health/201611188.html>

光が丘スポーツ整骨院(2021/1/27).「寒いときの身体のトラブル」.『光が丘スポーツ整骨院』.

https://hikari-sports.p-kit.com/userblog/index.php?action=view&blog_id=1929605&mode=sp



あったか〜い が やけど に?!

12月に入り、厳しい寒さになってきました。エアコンやヒーター、ストーブのほかにも、コタツに電気毛布、ホットカーペット、湯たんぽ、使い捨てカイロ等が活躍する季節ですね。

これらは火を使わずに温まることができ、割と安全と感じているかもしれませんが、そこに思わぬ落とし穴が！熱くないと思っていても、長い時間からだに直接当てたままにしていると、自分でも気が付かないうちに重いやけどになってしまうことがあります。これを「低温やけど」といいます。

服やタオルの上から当てたり、タイマーをセットしたり…低温やけどにならないように上手に使い、寒さを乗り切る強い味方になってくれますね。



私も現在、低温やけどで通院中です…。じっくりじわじわ熱が伝わっているため、見た目以上にやけどの影響が深部に達している可能性がある為です。赤みが出たりピリピリしてきたら、直ぐに熱源を体から放し、流水等で10～30分程度アイシングしてくださいね。万が一水ぶくれが出来たら、破れないように保護して医療機関を受診しましょう。



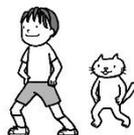
寒い冬、健康的に体温を上げてみよう！

保健委員の皆さんが、からだを温める食材や入浴方法について記載してくれています。それ以外にも体温を上げるポイントがいくつかあるのでご紹介します。

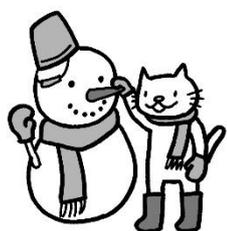
●しっかり朝食を摂る

一日のエネルギー源を補給するだけでなく、消化吸収のために胃腸が動くことにより熱が作られます。それにより、寝ている間に体温が下がり“お休みモード”になっていたからだを“活動モード”に切り替えるためのスイッチになります。

●足を使う運動をする



ウォーキングやスクワットがおすすめです。筋肉の7割は下半身にあるといわれています。下半身を鍛えることは体温を上げるのには効率的です。



今年も残りわずかとなりました。皆さんにとって2022年はどんな年でしたか？学校生活での楽しさ、嬉しさ、辛さ、悔しさ…たくさんの感情が飛び交った1年だったのではないのでしょうか。どれも皆さんの成長の糧となってまた次の1年へと続いていきます。

来年も色々なことがたくさん詰まった素敵な1年でありますように！