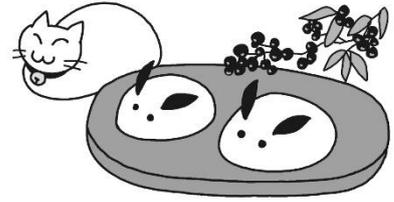


令和5年1月13日
小平市立上水中学校保健室

新しい年が始まりました。今年の目標を考えた人も多いのではないのでしょうか。どんな目標でも、その土台になるのは「元気な心と健康な体」です。今年も一年、けがや病気をせず健康に過ごしましょう。



寒さに負けない体をつくろう

体温が1℃上がると、免疫力は最大で5～6倍も上がると言われています。感染症がはやるこの季節、免疫力アップのためにも体を冷やさないようにしましょう。

朝食を食べて体温アップ！

朝食を食べると体温が0.3℃上がると言われています。口から入った食べ物は、胃や小腸で消化・分解され、小腸で栄養が吸収されます。胃腸が動き始めると、エネルギーを消費して熱がつくられ体温が上がります。

また、朝食を食べることは、体温を上げる効果だけでなく、腸を刺激し便秘の解消や、脳の働きを活発にし集中力を高める効果もあります。



入浴で体温アップ！

入浴することで体を芯から温め、血流がよくなります。

【入浴のポイント】

★温度は、38℃～40℃

★10分～15分かかる

★お風呂上りには必ず
コップ一杯のお水を
飲みましょう。



筋トレをして体温アップ！

体の熱の多くが筋肉によって作り出されます。

筋肉は収縮することによって血液を循環させるポンプの役割を果たしています。そのため、筋肉が増えると血流がよくなり、全身に温かい血液が回り体温を維持することができます。

服装を工夫して冷えを防ごう！

大切なのは「肌着」を着ること。肌着は汗を吸い取り、乾くことで冷えを防ぐ効果があります。

また、寒さが厳しい日は、登下校の際に、コート、マフラー、手袋を着用することもいいですね。マフラーを巻くだけでも体感温度が変わってきますよ。



★スクワットに挑戦してみよう

- ①両足を肩幅に開き、両手を頭の後ろで組む。
 - ②背筋を伸ばし息を吐きながら、膝が90度になるまでゆっくり腰を落とす。(膝がつま先より前に出ないようにする。)
 - ③ゆっくりと息を吸いながら①の姿勢に戻る。
- *全身の筋肉のうち、下半身が占める筋肉の割合は60～70%です。



呼吸を止めないように

1日15回から挑戦してみよう！！