

# ほけんしつ

令和元年 11月 28日  
社日小学校 ほけんしつ

だんだん寒くなり、冬が近づいてきていますね。これからもっと寒くなりますが、からだをあたためて元気いっぱい過ごしましょう！  
安来市内の学校でもインフルエンザにかかった人がいます。マスクをつけたり、てあらい・うがいをしたり、野菜を食べたりしてみんなですべて予防しましょう。



## まずはチェック

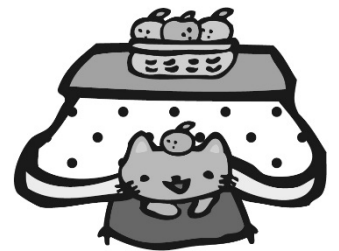
### あなたのからだは、ひえていませんか？

- 手足が冷たい
- 姿勢が悪い
- あまり運動をしない
- トイレが近い
- のぼせやすく、顔が赤くなる
- お風呂は熱いお湯にさっとつかるだけ
- しもやけができやすい
- 首や肩がこりやすい
- スカートやズボンでお腹をしめつけている

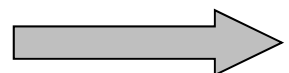


### あてはまった数はいくつだったかな？

- 0個だった人 : あなたのからだはポカポカです。  
このままの生活を続けましょう！
- 1～3個だった人 : あなたのからだは少し冷えています。  
これ以上冷えないように気をつけて！
- 4～6個だった人 : あなたのからだはかなり冷えています。  
体を温める方法を考えましょう。
- 7～9個だった人 : あなたのからだは冷えすぎています。  
からだの調子をわるくしていませんか？



うらもみよう！



# からだをあたためよう！

さくせん

## ぽかぽか作戦！

### その一 足元をあたためよう

足元をあたためることで、全身の血のめぐりがよくなり、ぐっすり眠れたり病気の予防につながったりします。カイロやくつした、ひざかけなどを使い、足元が冷えないように工夫しましょう。足湯であたたまるのもいいですね。

また、寝る1時間くらい前から布団の中に湯たんぽを入れておくと、ちょうどいい具合にあたためり、ぐっすり眠れますよ。「足元が冷えて眠れない！」という人はぜひ試してみてください。



### その二 3つの「首」をあたためよう

冷えには、昔から「3つの首をあたためるといい」と言われています。3つの首とは、「首・手首・足首」のことです。首・手首・足首には、皮膚の近くに大きな血管が通っています。からだは血液を身体中にめぐらせることで体温を維持していますが、3つの首を冷やすとからだに流れる血液を冷やす＝からだ冷えることになります。逆にあたためることで、血液があたたまると＝からだがあたまることになるのです。

特に首はからだの中でも寒さを感じやすい部分と言われています。寒い日はタートルネックを着たりマフラーをつけたりして、首まわりを冷やさないようにしましょう。そして、手袋をつけたり、長いくつしたやレッグウォーマーなどをつけたりして、3つの首を冷やさないように気をつけましょう。



### その三 お風呂はぬるめのお湯にゆっくりと・・・

からだを温めるなら、短い時間でも熱いお湯に入った方がよいのでは・・・と思われがちですが、実はぬるめのお湯にゆっくりとつかった方が、からだ温まるのです。熱いお湯で急激に温まったからは、からだの表面だけが温まった状態になり、お風呂から上がったから、冷めるのが早くなります。また、シャワーだけでは、体の芯まで温まらず、かえって身体に冷えをため込む原因になってしまいます。

からだを温めるためには、40℃前後のぬるめのお湯に20～40分ぐらい半身浴（みぞおちの辺りまでつかる）をするのが、おすすめです。しかし、せっかくからだ温まっても湯冷めして寒い思いをすることもあります。これはからだ温まると、血管が拡張して、熱を逃がそうとするからです。そこで、お風呂から出るときにひざから下に冷たい水をシャワーでさっとかけてみましょう。熱がからだにこもって湯冷めしにくくなりますよ。

