ほけんだより 12月号

2023年12月 No.10 北中学校 保健室

～温かい恰好で寒さを乗り切きろう～

「冷えは万病の元」という言葉もあるように、体を冷やすと体によくないと言われています。これから本格的な冬がやってきます。服装を工夫して、体を冷やさずに、これからやってくる本格的な寒い時期を乗り切りましょう。

ポイント 温かさのポイントは…空気の層を作ること

分厚いものを着れば暖かいと思っている人はいませんか。しかし、当然ながらセーターは発熱しません。いちばんの熱源体は**“人の体”**です。暖かさを保つには、体から出る熱をどれだけ閉じ込めるかがポイントです。

1枚目

素肌と1枚目の服との間に余分な空気が入ると熱が逃げやすくなるので、皮膚の表面にフィットする、伸縮性のある肌着をまず着ましょう。

2枚目

1枚目との間に5mmぐらいの隙間ができるものが理想的。圧迫は感じないけれど、それなりにフィットする感覚で判断してください。裏が起毛しているものやウール素材など厚みのあるものがオススメ!

3枚目

毛糸のセーターなど、空気の層を増やす素材がオススメ。セーターは糸と糸の間に空気をたくさん含むので、あまり目の詰まっていない厚手のものを選ぶといいでしょう。また、サラッとしたセーターより、モヘアなどの素材のほうが暖かく過ごせます。

大事! もう一つの暖かさのポイントは…3つの‘首’を温める!

寒い時期こそ、意識して日光浴を

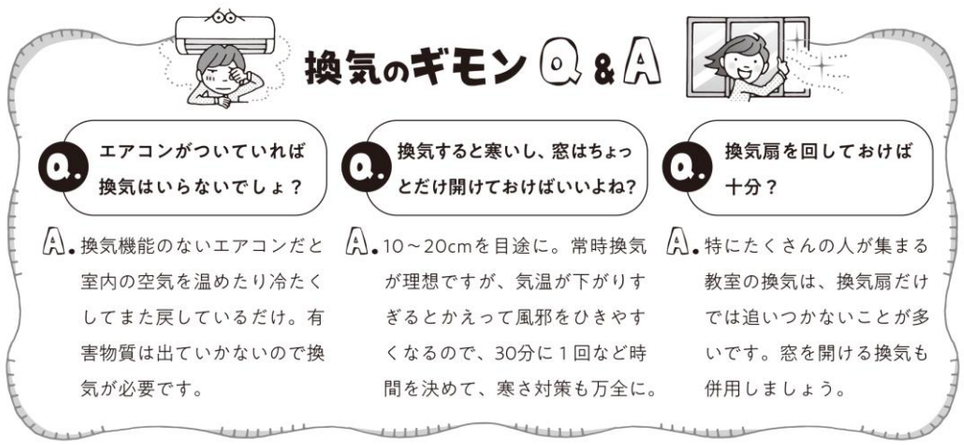
「寒いから…」と家の中で過ごす時間が多くなりがちなこの時期。太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。実は太陽の光は体と心、両方の健康のために重要です。これから寒い時期がやってきますが、たまには外に出て太陽の光を浴びて、深呼吸をしてみませんか。

不足するもの①ビタミンD

ビタミン D は日光を浴びることで、体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする動きがあります。

不足するもの②セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて、幸せを感じやすくなります。

きれいな空気、汚い空気、あなたはどっちで過ごしたい？

暖房が入るようになり、教室内は暖かくなりました。暖房と同時に換気は出来ていますか。先生が換気のために窓やドアを開けると「さむい！なんで開けるん！」と言われる…という声もチラホラ聞こえます。しかし、換気はみんなの健康のため。少しの寒さを我慢してきれいな空気で過ごすか、ウィルスやほこり、匂いの漂う汚い空気の中で過ごすか…、みなさんはどちらの教室で過ごしたいですか。寒くても、しっかり換気して元気に冬を乗り越えましょう。