

# ほけんだより



津久井高校

保健室

新型コロナウイルスが5類に移行して初めての年末になり、集まる機会が去年よりもググッと上がります。規則正しい生活を心がけ、ウイルスから体を守る免疫力を強化して、残りの2023年を乗り切りましょう。

だんだんと寒くなります。今年は暖冬と言われているようですが、寒いのは変わらないので、自分でカイロを持ってきたり、ひざ掛けを持ってきたりして調節しましょう。

## カイロが温かくなるのはなぜ?

**鉄** は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って  
上手に温まろう!



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります  
 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます  
 おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています  
 おへその真裏を温めると、腰全体が温まります  
 くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

## 寒がりさん も 冷え性さん も

### あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



#### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

#### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



#### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



#### 不足するもの① ビタミンD

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

#### 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。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



#### ビタミンD

きのこ類、魚など

#### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

保健室からの  
お知らせ

### ～貸し出しに関して～

湯たんぽやひざ掛けなど借りたものは、

その日のうちにかえしてください。

※返ってこなかった場合、次回以降の貸し出しはしません。