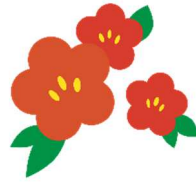




# 保健だより 1月号

令和8年1月22日 松阪高等学校保健室



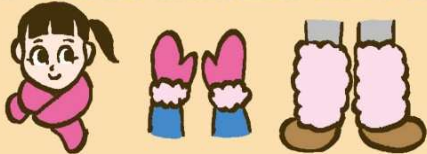
1月に入り、ますます寒さが厳しくなってきました。松高も12月からインフルエンザなどの感染者数が増加しましたが、新年になってみなさんは大丈夫ですか？

手洗いや消毒などの個人の対策だけでなく、教室の換気といった環境対策も協力して行いましょう。そして、無理をせず体調に気を付けて元気に過ごしたいですね。



## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が増え  
ると  
体温もアップ!



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

## 体温を上げて元気に活動!

寒い日が続くと「朝、起きるのがつらい」「運動するのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。そんな時は、体温を上げる行動を意識してみましょう。体温が上がると、自然に活動的になれます。特に朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

### 〔体温を上げる行動〕

- 朝食を食べる (活動のエネルギーを蓄える)
- 適度に体を動かす  
(血流がよくなり筋肉がつくと、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない (冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる (体全体を温める)



### 〔温野菜で元気いっぱい〕

冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダより、あったかメニューがおすすめ。スチーム料理 (蒸し野菜)、鍋物など温かい野菜が取れる料理はいかがですか? 特におすすめなのは、切った野菜を皿に置きラップして、レンジでチンするスチーム料理です。胡麻ドレッシングやポン酢など、好きな味付けで野菜をもりもり食べましょう。

