

いよいよ冬本番！ 体をあたたかくしよう！

寒い冬を元気に過ごすために大切なことは、体をあたたかくすることです。体温が下がると活動するのがおっくうになり、風邪を引いたときにも戦う力ができません。いろいろな方法で体をあたたかくしましょう！



服装の工夫

外に出かけるときは、気温を考えて服を選びましょう。服だけでなく、手袋やマフラー、帽子などを使いながら寒さ対策をしてから出かけると、体温が下がることを防いでくれます。



体を動かす

スポーツをしたり、家事の手伝いをしたりと意識的に体を動かすようにしましょう。体を動かしているうちに、体温が上がっていきます。



湯船につかる

シャワーで済ませずに、肩までしっかり湯船につかりましょう。体の中から体温を上げることができます。お風呂から出たら、しっかりと体や頭を拭き、湯冷めしないように気を付けましょう。



温かい飲み物を飲む

外から帰った後や、ちょっとした休憩時間に温かい飲み物を飲んでみましょう。家族と一緒に話しながら飲むと、体も心も温かくなりますよ。



自分のストレス対処法をみつけよう！

自分なりの対処法を持っておくと、ストレスに適切に対処できます

ストレスがあると、私たちの心や体は様々な反応を引き起こします。ストレスは、生きている限り生じるため、完全になくすのは難しいものです。自分なりのストレス対処法をみつけて、ストレスへの対処法を強化しましょう。

あなたのストレス解消法はなんですか？

- 音楽を聴く
- 好きなものを食べる
- 気持ちを紙に書き出す
- 好きな人や風景を思い浮かべる
- 散歩や運動をする
- 好きな本を読む
- お風呂にゆっくり入る
- 自分を褒める

ストレスは、一人で対処しなくていい！

つらいときには、誰かに話を聞いてもらうなど、周りの人を頼って良いのです。何かあったら、いつでも保健室に来てくださいね。

ほかにも...

- ・泣く
- ・大きな声を出す
- ・毛布にくるまる
- ・ペットと過ごす など

知っておきたい「体温」の話

体温は、食事・運動・時間・気温・睡眠・感情などの変化で変動しており、24時間単位に変化する体温リズムがあります。1日のうちで早朝が最も低く、夕方に最も高くなります。平熱が36.0℃を下回る状態を「低体温」といい、運動不足による筋力低下や生活リズムの乱れ、ストレス、エアコンの普及による体温調節機能の低下が原因といわれています。さらに、平熱が低いの方が病気にかかりやすいといわれています。

低体温の人は、今の自分の生活を見直して、改善できることから始めてみましょう！

健康的に「体温」を上げてみよう！

- ★朝起きたら、まずは太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする！
- ★しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ！
- ★ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。
- ★シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。



1分間やってみよう！ 自分を楽にする呼吸法

- ① 楽な姿勢をとり、口から大きく息を吐きます。
- ② 鼻から息を吸い、おなかが吸った息で膨らむのを感じたら、口や鼻からゆっくり吐きます。

☆ ①→②を1分間繰り返します。

