

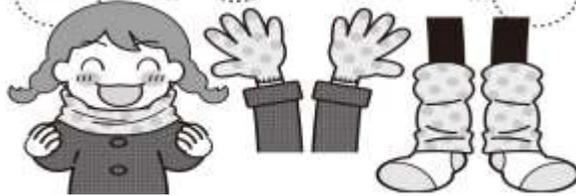
ほけんだより 12月



2023.12.13 藤井寺高校保健室

冬場の冷えに備え...

3つの“首”をあたためよう



知らないうちに冷えている!?

- 室内にいても手足の先が冷たい。
- しもやけになりやすい。
- 背中や腰、おなかが冷たい。
- ダイエットのために食事を減らしている。
- 運動不足だと思う。
- かぜをひきやすい。



思いあたることのある人は、自分では寒さを感じていなくても、からだがか冷えている可能性があります。階段の昇り降りや軽いストレッチだけでも、体温を上げる効果がありますから、試してみてください。

足

① 身体の冷えは足元から。

とくに足首には注意!!

足首は皮膚の下にすぐ骨があり、体温を保持できにくく冷えやすい場所で、身体を温めるツボもあります。**レッグウォーマー**などで足首やふくらはぎを冷やさないようにしましょう。

また、心臓から一番遠い足先は体の中で一番体温が低くなります。その上、足の裏には汗腺がたくさんあり、汗を吸わないストッキングやソックスを履いていると、指の間が湿って冷えやすくなります。そうかと言ってきついソックスを何枚も重ね履きするのは禁物! 足先の冷えが辛い人は



5本指ソックスに締め付けないソックスを重ねてはくと足先が温まります。

腹

② お腹まわりを温め、内臓を冷えから守る。

おへそは、体の中で最も内臓に近い場所です。おへそを冷やすことはそのまま内臓を冷やすことになり、腸などの機能低下は便秘や下痢などの症状につながります。**はらまき**で内臓を冷えから守り、根本的な冷えを予防しましょう。また、**肌着 (いわゆるインナー)**を着て、その上にゆったりの服を何枚か重ねると、衣服の間に空気の層が作られ、さらに暖かさを得られます。



7°から2°Cの保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2°C! 上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♥



首

③ 首周りは、寒さに敏感!

首周りは、体の中で最も寒さに敏感なところ です。首に冷気が当たると、手足の血流は悪くなります。逆にマフラーなどで首を温めておくと、足が冷気に触れても急激に血流は悪くなりません。

また、身体で温められた空気はえりの部分から外に逃げて、冷たい空気が入ってきがちです。**マフラーやタートルネック**などで熱を逃がさないようにするのが効果的です。

