

ほけんだより12月

平成29年12月
保健室

からだを暖かくして、風邪を予防しよう

◆下着を着よう

暑い時でも寒いときでも、衣服内の温度と湿度を快適に保つために、下着は欠かせません。特に冬は厚手のものをシャツの上に重ねるよりも、下着を一枚着た方が、保温効果が高まります。

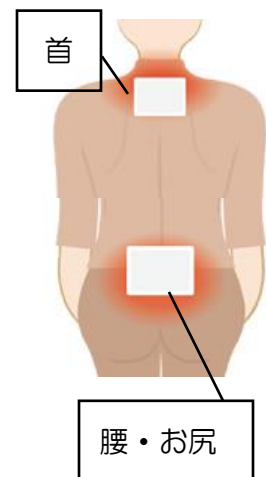


◆“3つの首”を温かくしよう

首、手首、足首は、太い血管が皮膚に近いところを通っているため、体内の熱が逃げやすい場所です。

また、えり元、そで口、足元は衣服内の温められた空気が逃げやすい場所でもあります。この“3つの首”が外気に触れないようにすることで、暖かく過ごせます。

◆カイロを上手に利用しよう



肩から背中にかけて僧帽筋という大きな筋肉がありますが、冷えると血流が悪くなり、筋肉が固くなってしまいます。そんな時は、肩甲骨の間を温めましょう。この辺りにはいくつものツボがあるので、一石二鳥です。

腰は、冷えによる不調を感じやすい場所です。おへその真裏には「命門（めいもん）」というツボ、そこから指2本分外側には「腎兪（じんゆ）」というツボがあります。この辺りをカバーするようにカイロを貼ると、腰全体を温めることができます。

◆あったかメニューで体を冷やさない

身体が温まり、血液循環がよくなると免疫力が高まります。鍋、雑炊、おじや、うどん、スープなどがおすすめです。ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子などの食品は身体を温める効果があります。

※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。ただし、のどが痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。

参照 タニタの健康コラム



冬休みの健康生活

