

# HEALTHY LIFE



平成31年1月8日

仙台市立生出中学校  
No. 10

## 1月の健康目標－かぜやインフルエンザを予防しよう！

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

今年の健康目標を決めましょう。「一年の計は元旦にあり」と言われています。宮城県の健康目標「早寝・早起き・朝ごはん」や仙台市の健康目標「しっかり食べて、たっぷり運動し、ぐっすり眠り、笑顔と元気あふれる仙台っ子！」を参考に、今年1年をどういう年にしたいか？何か具体的な目標を決めると、目標に向けて頑張る気持ちが出てきて、気も引き締まります。そして、実現可能な目標を立てましょう。たとえば、「朝6時に起きる」「歯みがきは1回3分以上」など小さな目標が達成したら、次の目標を考えましょう。また、生出中の生徒は電子メディア（テレビ・ゲーム・ケータイ・スマホ）を使っている時間が長いので、短くできるようなチャレンジ目標（たとえば、1日1時間以内で、夜10時まで、ケータイ・スマホはリビングに置く等）を立ててみましょう。

帰りの会に「新年の健康な体と生活づくりのめあてをたてよう」のプリントを渡すので、自分の生活をチェックして、『健康な体と生活づくりのめあて』を記入してください。

## クイズに答えて免疫力アップ↑↑

免疫力は、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。毎日の生活の仕方です。アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはAとBのどちらですか？



A:ほとんど野菜中心で、肉を食べない

B:肉も野菜も何でも食べる

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのタンパク質は、免疫細胞の元になります。また、免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えれば免疫力もアップします。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはお勧めです。つまり、どの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB



A:毎日、早寝早起き

B:普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。かぜをひくと眠くて眠くて我慢できないという経験がありませんか？それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



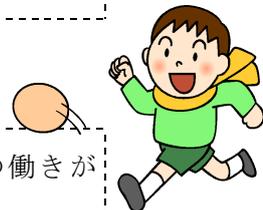
答えはA



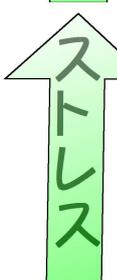
A:疲れると体に良くないので運動はしない

B:少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB



A:ストレスになるくらい健康に気を付けている

B:適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでお勧めです。



答えはB

## 体を温めよう

手足が冷たい、厚着しても体が冷える、体が中々温まらない…そう感じることはありませんか？「自分は冷え性だから」「そういう体質だから」仕方が無いと諦めている人、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれません。日頃の生活を見直して、冷えにくい体に！

### 生活



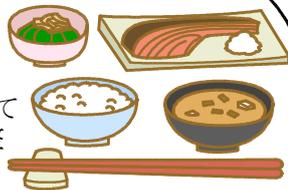
- 睡眠時間を十分に取る
- シャワーだけでなく湯船にもつかる（温め [38~40℃] のお湯で全身をゆっくり温める）

### 運動



- 生活の中で体を動かす（階段の上り下り等）
- ストレッチで血液循環をよくする
- 体の熱を発する「筋肉」を鍛える

### 食べ物



- 朝ごはんを食べて体温のリズムを整える
- 栄養バランスの良い食事をする（無理なダイエットをしない）
- 冷たい物を取りすぎない（ジュース、アイスなど）温かい物を食べる
- 体が温める食材をとる（大根、かぼちゃなどの冬が旬の野菜、しょうが、とうがらしなどのスパイス）



### 服装



- 下着をつける
- 体を締め付ける衣服は着ない
- 上手な重ね着をする（空気の層を作る）
- 靴下や腹巻きを使って、腰から下を冷やさない
- 手袋をする



## 冬に気を付けたいこと

### 水分補給



夏と違って冬には必要ないのでは？と思う人もいますが、実は、じっとしていても身体から尿や便、皮膚や呼吸から水分がどんどん出ているのです。

また、**かぜやインフルエンザの予防**には水分補給が欠かせません。

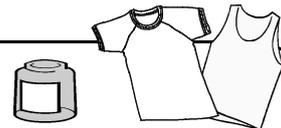
- 水分はのどや鼻の粘膜をうるおし、ウイルスの感染を防ぎます
- 水分は侵入したウイルスを、<sup>たん</sup>痰や鼻水と一緒に外へ出す働きを助けます。

### かぜ等の感染症にかかってしまった時も

- 発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。



### 保湿



空気が乾燥するこの季節は、肌もカサカサと乾燥しがちです。「お・か・め・クリーム」の合い言葉で肌のケアをしましょう。

#### お : お風呂はぬるめで短時間

熱いお湯や長時間の入浴は、肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39~40℃、湯船にかかる時間は15分ほどが目安に。

#### か : 加湿器で湿度を50~60%に

暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない場合は、濡れタオルや水を入れたボールを置いて加湿。

#### め : 綿の肌着を

アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿の物がお勧めです。

#### クリーム : クリームで保湿

お風呂上がりなど、クリームを薄くまんべんなく伸ばして保湿を。