

保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和6年1月号

新年となりました。充実した冬休みを過ごすことはできましたか？
日々を充実させるためには、「身体が健康であること」が大切です。
今年も健康であることを心掛け、充実した日々を過ごしてくださいね。
今年が皆さんにとって良い年となりますよう心より祈っています。



基礎体温を上げて健康なからだをつくろう

* 基礎体温を上げるメリット *

○ 免疫力が高まる！

免疫システムが正常に働く体温は 36.5℃～37.1℃だと言われています。

この体温を維持できていると、体内にウイルス等が侵入してきても、免疫細胞が活発に働き、増殖を抑えることができるため、感染症に罹りにくくなります。

○ 血液循環が良くなる！

血液には、酸素と栄養が含まれています。血液循環が良くなると全身に酸素と栄養が行き渡るため、疲れにくい身体になります。

○ 基礎代謝が高くなり、太りにくい体質になる！

基礎代謝とは、人が生きるために無意識に行っている活動（呼吸、体温維持など）に必要なエネルギーのことです。体温が上がり基礎代謝が高くなるということは、消費されるエネルギーが多くなるということであるため、太りにくい体質になります。

○ 睡眠の質が良くなる！

通常、体温が下がっていくことで眠気が強くなっていき、質の良い睡眠へと入れます。冷え性の場合、眠りにつくまでの体温調整がうまくできず、結果、浅い眠りになってしまいます。

✓簡単！冷え度チェック

※両手を軽くこすって、自分のお腹を触ってください。

- お腹の方が手より温かい → 「健康」
- おへそが手より冷たい → 「胃腸が弱っている」
- 脇腹が手より冷たい → 「浅い冷え」
- おへその下が手より冷たい → 「体の内部から冷えている」



* 体温を上げる方法 *

1 朝食を食べる

睡眠中は体温が下がっています。朝食を食べると、胃腸が動くことで熱が作られるため、体温が上がっていきます。

栄養バランスの整った食事を摂ることが良いですが、体温を上げるためには、肉や魚、豆類、卵などに含まれているタンパク質を積極的に摂るよう心掛けましょう。

朝食を食べることで、体温が上がるとともに、活動スイッチも入ります。

朝、なかなか食欲が湧かないという人は、豚汁やスープを飲むことをおすすめします。



2 適度に運動する

運動をして筋肉量が増えると、基礎代謝が高くなるとともに体温も上がります。

下半身には大きな筋肉が多いため、ウォーキングやスクワットなどを日常的に行うことをおすすめします。



3 入浴をする

毎日、38～40℃くらいのお湯に10～15分程度浸かることで体温が上がります。

また、眠る2時間前くらいに入浴をしておくと、安眠できる効果も得られます。



4 3つの首を温める

首や手首、足首には太い血管があるため、マフラーや手袋、靴下を活用し、「首」「手首」「足首」を温めると、一度に多量の血液を温めることができます。その温まった血液が全身に行き渡ることで、体温が上がります。



5 カイロを貼る

カイロを貼る場所としておすすめの場所は、「首」「肩甲骨」「お腹」「腰」「足首」です。これらの場所には体を温めるツボがあります。特に寒い日には、何カ所か組み合わせて貼ると、より体が温まるとともに、肩こりや腰痛、便秘、下痢など体が冷えることで起こりやすい不調も改善されます。

女性の場合は、生理痛の緩和にもつながりますので、生理痛で悩まされた時は、カイロをお腹に貼るなどして対処してみると良いでしょう。

※ カイロを貼る際は、必ず衣服の上から貼るようにしてください！！

○○○笑う門には福来たる○○○

笑った時に体が温まったという体験をしたことはありませんか？

笑うと横隔膜や腹筋が動き、呼吸が深くなり、「内臓の体操」を行っている状態になるそうです。そのような状態になると、血行が促進されるために体温も上がるそうです。

寒さを感じた時には、心も体も温めるために、たくさん笑ってくださいね。

