# ほけんだより 12月

令和7年12月3日
さいたま市立三室中学校
保　健　室

早いもので、あと約１か月で２０２５年が終わります。私は少し気が早いかな？と思いながらも、先月のうちにスノードームを飾り始めました⛄(クリスマスが楽しみで８月に購入したものです＾＾)。

皆さんにとって、今年はどんな１年でしたか？まずは、ここまで頑張った自分自身を褒めてあげてください。もう少しで冬休みも始まります。自分のこころと体をリフレッシュさせて、気持ちよく新年を迎える準備をしてくださいね👍

## 寒い季節、“温活”が健康のカギ！

日中と夜の寒暖差が影響し、体調を崩す人が増える時期になりました。体調が悪くて保健室を利用する人たちに話を聞くと「冷え性で悩んでいます」「季節の変わり目に体調を崩しやすいです」という声が多く聞こえてきます。一般的に“体は冷やさない方が良い”と言われがちですが、なぜだろう？と疑問に思っている人も多いはず。そこで今回は、健康のために体を温める活動・・・略して**“温活”**の効果についてお伝えします😊

### 温活とは

体を温めて血流や代謝を促進し、健康を保つために行う生活習慣のことです。入浴や衣服の調節、食事や運動など様々な方法があります。体を冷やさず、体調を整えるためにも“温活”習慣を身につけることは大切です。

### 温活にはどんな効果があるの？

今回紹介する温活のメリットは３つ！

#### ①体内の免疫力を高める

私たちが健康を保つための理想的な体温は、<u>36.5～37.0℃</u>だといわれています。理由は、体内の免疫細胞が最も活性化される体温だからだそうです。また体温を１度上げるだけで、免疫力は<u>約５～6倍</u>にも高まることがわかっています。

反対に体温が下がってしまうと、血流が悪くなり、免疫細胞の働きが弱まってしまいます。
体内を温めることで、ウイルスや細菌に負けない体づくりができるのです！

#### ②肩こりや冷え性、疲労回復に効く

体を温めると、血液が体内を巡りやすくなります。これによって**固まった筋肉がほぐれ**、肩こりが和らぐといわれています。

また**手足など体の末端部分まで、血液が運ばれやすい**ため、全身が温まりやすく、冷え性を改善する効果

があります。さらに血液は、酸素や栄養素も一緒に運んでくれているので、**体中にエネルギーがいきわたりやすくなり、疲労の回復を助けてくれる**という働きもあります。

## ③ストレスや不安を和らげる

体を温めることでリラックス効果が高まり、**ストレスや不安の軽減**に繋がります。

温かさは「安全」や「快適」という感覚を脳に与えるため、心理的なリラックス効果を強く感じることができます。お風呂や温かい飲み物が心地よく感じるのはこのためです。

## 温活にはどのような方法があるの？

お風呂につかる

温かいものを飲む

適度な運動

カイロをはる

重ね着をする

**☆意識して、体の「3つの首」を温めよう！**

体の「3つの首」とは**首、手首、足首**のこと。

これらの部位は、皮膚がうすい＋太い血管が近くを通っているので、温めることで、血流がよくなり体温が上昇しやすくなります。

## 温活で注意すること

**心地よく続けられる温め方を心がけよう！**

例えば、お風呂に入っている時に高温で長時間、体を温め続けてしまうと脱水やのぼせの原因になることも。自分の体調に合わせて、リラックスできる範囲で体を温めよう。

汗をかいたら、その分の水分補給も忘れずに！

無理のない温活ライフを^^

## 12月の予定

12月4日(木)に歯科健診（全学年対象）を実施します

歯科健診後、受診のおすすめを対象の生徒に配付します。歯科健診の結果のお知らせは2種類です。**「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」**と書いてある紙をもらった生徒は必ず歯科を受診してください。**「歯・口腔の健康観察のおすすめ」**の紙をもらった生徒は、自宅で経過を観察してください。両方に該当した場合はＡ４サイズ１枚に２種類のお知らせを含みます。冬休みのうちに、受診しましょう。

来年もよろしくお願いいたします。よいお年をお迎えください