



令和6年11月25日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」と言って、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。

みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしましょう。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



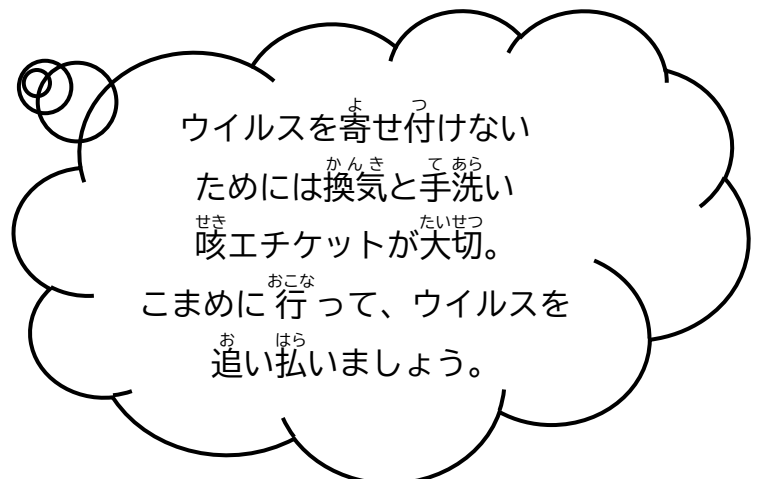
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



ウイルスを寄せ付けない
ためには換気と手洗い
咳エチケットが大切。

こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

おんかつ 温活にチャレンジ

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみませんか。

「冷えは万病のもと」…どうして？



▶免疫力が低下するから
体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため体が冷えるとウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。

▶血流が悪くなるから
体が冷えているときは血流が悪い状態。血流が悪くなると、体内に老廃物がたまり、臓器がうまく働かなくなり体に様々な不調が現れます。

おんかつ 温活 4つのポイント



食事

熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事の量が少ないと十分な熱を生み出せません。朝ごはんも胃腸が働き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動

熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので、毎日体を動かすようにしましょう。



服装

冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。

入浴

温かい血液が全身をめぐる

38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。

