



1月の健康管理～引き続き感染症対策の徹底を！

長崎県内のインフルエンザの患者数は、4週連続で警報レベルとなっていて、県は引き続き感染対策を徹底するよう呼びかけています。南高でも、インフルエンザ・コロナ・感染性胃腸炎・マイコプラズマと様々な感染症の報告があります。これからインフルエンザ B 型の流行も懸念されます。一つの感染症が減少したと思えば別の感染症が拡大することもあるため、今後も体調管理を十分に行うようにしましょう。

- ・咳エチケットも忘れずに
- ・急な体調不良に備えてマスクは各自で準備してください。



温活 4つのポイント

「冷えは万病のもと」といわれるくらい身体が冷えると、免疫力が低下したり、血流が悪くなるため、風邪をひきやすくなったり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調を引き起こします。体調を整える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しょう。

食事 熱エネルギーをチャージ



体を温めるエネルギーのものは食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいたんぱく質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて、朝ご飯も胃腸が動き始め体温があがるため、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。また筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にさっと入るだけでは、体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりとつかると、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。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

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との間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締め付けるような服は血流が悪くなるため、ゆったりとした服を重ねるのがおすすめです。

ストレートネックを予防・改善しよう



肩をまるめたような前傾姿勢を長い間続けていると、首の骨（頸椎）のカーブがなくなる「ストレートネック」になり、体のさまざまな不調をきたします。知らないうちに背中が丸くなり、視線が下がっていませんか？前傾姿勢になる時間が長くなっていないか、1日を振り返ってみましょう。

1 | ストレートネックが続くとおこる体の不調

首や肩の筋肉に強い負担がかかると血流が妨げられ、全身に様々な不調をきたします。



頭の重さは、ボーリングのボールの重さ(約5~6Kg)とほぼ同じといわれています。前傾姿勢で首の角度が傾くほど、頭の重みを支えるために、頸椎にかかる負担が増え、周囲の首や肩の筋肉にも負担がかかります。

2 | ストレートネックを予防・改善するには

前傾姿勢が続くときには、姿勢に注意し、首や肩回りの筋肉をほぐすストレッチを行きましょう。

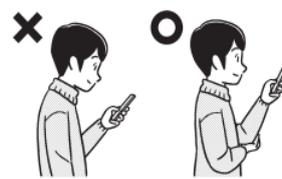
勉強の時

骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。



スマートフォンなどを使う時

肘に手を添えて首を立てるようにします。



ストレッチ



① 手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。



② 両肘の高さをできるだけ下げないまま後ろに引きます。



③ 肩甲骨を寄せたまま、肘をゆっくり下げていきます。