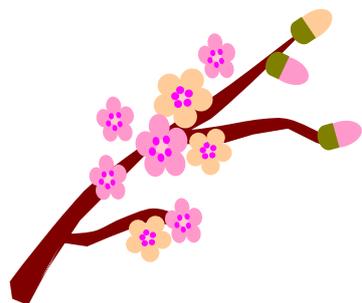


健康

2月号



インフルエンザのピークは、1月～2月と言われていますが、今年も心配な季節を迎えました。インフルエンザの流行時期もいつなのかははっきりしませんが、油断は禁物です。

目に見えないウイルス感染に適切に対応することで、この難局面を必ず乗り越えていけると信じています。

節分を過ぎた頃が心配な季節です。油断せずに、今までどおり、手洗い・うがいを行って、元気に過ごしましょう。

衣服で調節を！

具合が悪いときでも薄着のままの人がいます。

薄着からくる「冷え」によって、体調を崩す人も少なくありません。

人の体は、体温と外気温の差が10℃以上になると、体温調節がうまくできなくなります。

そこで、衣服を上手に調節し、体温を保てるように工夫する必要があります。

衣服を着ると、布と布との間に空気の層ができます。空気は、体を温かく保ちます。そのため、暖かい空気がスースーと逃げないように、袖や襟もとのすぼまったものを着て熱を逃がさないようにしましょう。また、暖かい空気は、上へと流れて行くので、足もとを温めることも忘れずに！

何枚も分厚い衣服を重ね着すると、空気の層が少なくなり、かえって温かくありません。薄いものを上手に組み合わせる方が効果的です。たくさん着るより着方が大切です。明日からさっそくやってみましょう。

2月行事予定

日	曜	行事
4	日	第38回全商商業経済検定
8	木	4年登校日
15	木	4年登校日
22	木	4年登校日
26	月	学年末考査発表（1～3年）
29	木	同窓会入会式 卒業式予行



ぽかぽかお風呂の効用



- お湯の温度は体温よりも高い38～40℃ほどが理想で、入浴時間は10分程度が目安です。
- 入浴すると体温が上がり、新陳代謝が高まります。身体のなかに溜まった老廃物や疲労物質が体外へと排出されやすくなるほか、血液によって身体の隅々まで酸素や栄養素が運ばれるため、身体がスッキリして疲れなどが和らぎます。
- 入浴によって身体に水圧がかかると、皮下の血管にも圧力がかかります。ポンプのように血液が押し出され、心臓の動きが活発になるので、血流やリンパの流れが改善します。
- 入浴によって深部体温をちょっと上げることで入眠をスムーズにし、良質な睡眠を得ることが可能です。