

片づけてしまひましょ! として新年に素敵な笑顔で会いましょ! よいお年を♡



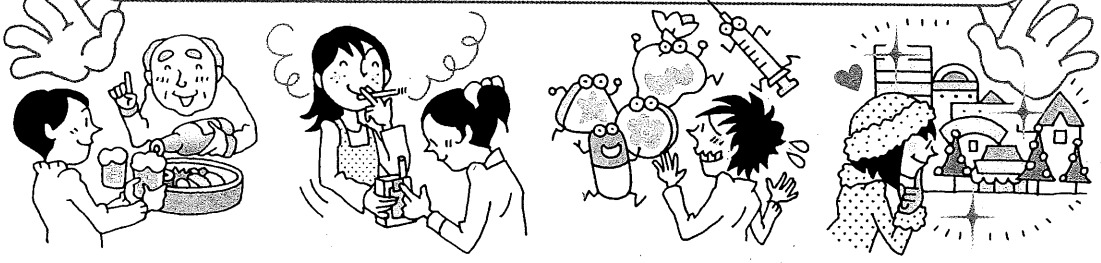
明秀学園日立高等学校

「ありがとう」の気持ちを込めて年末の大掃除をしながら、12月の中にもあったモヤモヤもすっきり

今年のカレンダーもとうとう最後の1枚になりました。おひつぱんにして、今年ほどんた

# 自分を大切に!

冬休み、いろんな誘惑に負けないで!



年がたてしよか? 良いと、悪いと、どっちもあるか? 次のステップに進むための大切なエネルギーにたまるはずだ。1年の終わりに、



「手足が冷たい」「からだが縮まっている」「なんとなく調子が悪い」…。そんなあなたは、からだがか冷えています。からだの冷えは、頭痛やめまい、立ちくらみ、肩こり、腰痛、食欲不振、肥満、ぼうこう炎、むくみ、便秘、下痢、生理痛などの原因となります。

「冬だから」「体質だから」とあきらめないで、からだを温めましょう。

# 今年の冬こそ冷え性対策

## ★ 入浴する

バケツなどに40℃のお湯を入れ、10～20分ほど足を浸すのもオススメ。



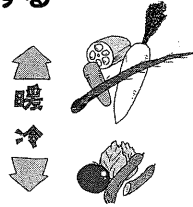
## ★ 手足の指を動かす

手足の指を1本ずつもみほぐしたり、指の間を刺激したりすると、血行がよくなって症状を和らげる。



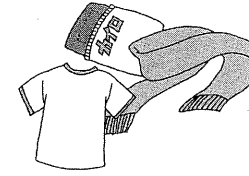
## ★ 食事を工夫する

からだを温める作用のある根菜類（ごぼう、だいこん、にんじん、れんこんなど）を食べる。トマトやきゅうりなど夏に旬を迎える食材は、からだを冷やす作用があるので注意。



## ★ 防寒対策をする

下着を着る、マフラーをする、使い捨てカイロを利用する。



意味は？

軽くて温かく、手入れの楽なフリースは、今や冬の防寒着に欠かせない素材。英語ではfleeceと書きますが、どんな意味があるでしょう？

- ①化学せんい
- ②ヒツジの毛
- ③凍りつく寒さ



現在、衣服に使われるフリースは、ポリエステルで作られた化学せんいですが、もとは「一度に刈り取ったヒツジ1頭分の毛」という意味でした。羊毛の感触から「フワフワしたもの」という意味もあります。正解は、②でした。

## 入浴には、こんな効果があります

●血液の流れをうながして、からだを温める

ぬるめのお湯にゆっくりつかれば、からだの中心部から温まります。



●筋肉や関節の緊張をほぐす

からだの疲れをとり、肩こりや腰痛の症状をやわらげます。



●からだの汚れをとる

お湯につかることで、皮膚の表面の汚れがとれやすくなります。



●免疫細胞を活性化する

熱めのお湯は体温を上げ、免疫細胞の働きを活発にします。



## お湯の温度別効用

●熱め <42℃>

交感神経を刺激して、からだを活動モードにします。

- 眠気を覚ましたいとき
- テンションを上げたいとき
- シャキッとしたいとき



●ふつう <40℃前後>

血行をよくして、からだを温めます。



●ぬるめ <38～40℃>

副交感神経を刺激して、からだを休養モードにします。

- ぐっすり眠りたいとき
- 気分を落ち着かせたいとき
- 緊張をほぐしたいとき

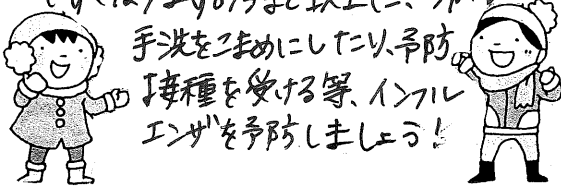


本日

## インフルエンザ対策

一時期より流行が治まった様に感じますが、実はこれから**流行期!!**

寒さも増して空気が乾燥して感染しやすくなります。今以上に、うがい・手洗いをまめにしたり、予防接種を受ける等、インフルエンザを予防しましょう!

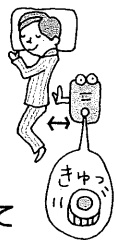


## エコぽかぽか湯たんぽ

湯たんぽは、室町時代ごろから使われている歴史ある暖房器具。エコにも、からだにもやさしいと、再び注目されています。

### ■低温やけどに注意

からだに密着させていると、低温やけどを起こすことがあるので、気をつけて。



### ■キャップはしっかり閉めて

熱いお湯がこぼれると危険です。カバーで包む前に、キャップの確認をしましょう。

## お風呂では、ここに注意!!

入るとき

●かかり湯をする

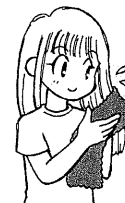
汚れを流し、からだをお湯に慣らします。



上がった後

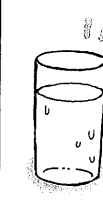
●湯冷めに注意

からだや髪の毛の水分をよくふき取っておきましょう。



●しっかり水分補給を

水分を補給し、20～30分間は、からだを休めましょう。



## お風呂でぽかぽかりラックス



「タミエ」には「やさしい湯」としてゆずを入れたお風呂のイメージがあります。ゆずの湯を良くかき混ぜると、お風呂の湯がさらさらになります。ゆず湯には、寒い冬に元気に乗りこなそうという知恵と願いが込められています。

## 12月22日は冬至です