

# 保健だより

令和7年11月7日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
養護教諭 井関 陽子



## 突然の寒い冬とインフル、コロナの流行に今から備えよう

今年の最高気温は平年より高く、3月23日に今年初めて25度以上の夏日となり、10月18日まで約7か月間暑い日が続きました。夏が長く秋が短い四季ではなく二季のような気候になっています。しかし、10月下旬に急に寒くなりましたが、11月は平年に比べてかなり高く、12月、1月は平年並みの寒さとのことです。今後気温の変化が大きく、急に寒くなることが予想されることから、寒暖差、気圧の変化が激しく、頭痛、だるい、やる気がない、眠いなど体調を崩しやすくなります。人の体はこのような気温の変化に対して、体温を維持するためにエネルギーを膨大に使い、自律神経が血管を広げ体の不調を起こさせないようにコントロールしてくれます。しかし、体力に十分な予備能力がないと体の不調を起こします。

### 急激な寒暖差や寒さに対して体力をつけるために、今から備えるべきこと

#### \*エネルギーのもとになる食事は朝からしっかり食べましょう。

・ごはん、パンなどの炭水化物を中心として、卵、肉、魚などのたんぱく質を食べることが体温維持には必要です。ゆっくりよく噛んで食べることで吸収もよくなり、発熱効果も高まります。



#### \*体を冷やさないこと 天気予報を細かくチェックして気温に合わせた服装をする

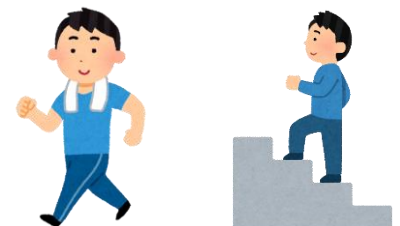
- ・気温に合わせた服装をしましょう。冷たい空気は下に移動するため、足から体冷えます。
- ・厚手の靴下、ズボンでまず足を冷やさないようにしましょう。
- ・下着などの重ね着をし、風を通さない上着を持参しましょう。
- ・首回り、首から背中に向けては温度を感じるセンサーがあるので冷やさないようにしましょう。



#### \*熱を作り出す筋肉を維持するために毎日適度な運動をしましょう

筋肉は体を動かさなくても熱を出しており、筋肉量が多いほど発熱量も多くなります。運動不足で筋肉が衰えると基礎代謝といって食べた栄養素をエネルギーに変える力も低下し、熱を発生する力も低下します。筋肉量の維持するためにも、普段の生活で筋肉のトレーニングを心がけましょう。

- ・エレベーターやエスカレータではなく階段を上る。
- ・大股早歩き
- ・いつでも手軽にできる上半身を鍛える手の平トレーニング



[いつでも手軽に 上半身鍛える手のひらトレーニング 最短で筋肉が鍛えられる自重筋トレ\(10\) - 日本経済新聞](#)

