

# すこやか

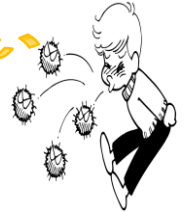
2018年11月号  
末広認定こども園  
保健室

あんなに暑かった夏が終わったと思ったら、急に寒くなり始めました。気付けばもう11月。寒くなるはずですね。朝、お布団から出るのが苦痛になってきていませんか？  
さてさて、こうなるとそろそろ風邪の季節到来です。そこで！『今年こそは、風邪をひくものか！』という意気込みで今から体を鍛えてみませんか？

## ということで！11月のすこやかは…

ところで！ why?

カゼをよせつけない  
体づくり



### なぜ、冬になるとカゼをひく人が増えるのでしょうか？

寒くなると、のどや鼻の粘膜に十分な血液が行きわたりにくくなり、その部分の抵抗力がおちます。そのため、体内に入ったカゼのウイルスが繁殖しやすくなり、くしゃみ・鼻水・せきなどが現れます。カゼのウイルスは、このくしゃみ・鼻水・せきはもちろん、特に手から他の人々に移り、カゼひきの仲間を増やすというわけです…

### カゼの予防には…

## ビタミンA・C



ビタミンA

ビタミンC

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、カゼのウイルスが体内に入るのを防ぐ

牛乳・チーズ・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・たまご・うなぎ など…

パセリ・ピーマン・いちご・柿・みかんなど…

体内に入ったカゼのウイルスを体が退治するのを助ける

「姿勢」をみると「心やからだの健康」わかる!?

元気ハツラツとしているときは姿勢もよい。心やからだがかたしんどいときは、肩がおちたり、うつむき加減になっていたり…。姿勢を見ていると、その人のそのときのエネルギーが伝わってくる場合があります。

また逆に、姿勢は心やからだに大きな影響を与えています。姿勢が悪いと肩や腰が痛くなったり、沈んだ気持ちがますますひどくなったり、さらには病気になったりすることもあります。姿勢が悪いと、視力にも影響を与えます。

自分の姿勢は自分ではなかなか気付かないものです。意識してみましょう！



骨格や筋肉が強くなり、丈夫になる。

姿勢がよいと  
こないいいことがあります！



疲れが少なくなり、勉強や作業がよくできるようになる。



内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。



集中力や落ち着きがでてる。



見た目に美しく、動きに無駄がなくなる。

# 熱を無理矢理下げても、再び上がってくることも

～解熱剤のお話。～

前日に38℃超えの発熱で帰ったお友だち。でも翌朝には『熱が下がりました』と登園しました。しかし…お昼を過ぎたころ再び38℃超えの発熱。こんな事例がよくあります。

よくよく話を聴くと寝る前に解熱剤の座薬を入れたとのこと。解熱剤を入れて6～7時間経っていたとしても朝は元々人間の生理的現象で体温の下がるもの。それに解熱剤の作用が重なって平熱に戻ることも多々あります。解熱剤を使用するなど言っているのではありません。高熱にうなされている子を見ると保護者の方もつらいですね。処方された解熱剤を使用するのは構いませんが、使用した際は特に、丸1日ほど平熱を確認することがよいと思われます。

肌寒くなってきて、感染症も流行する時期になります。風邪をひかないことが一番ですが、熱が出た際には解熱剤は上手に使用して、完全に解熱したことを確認してからの登園をお勧めいたします。

## 今月のつづき

今月は、ダイエットのお話。

冬の寒さは厳しい。ぼかぼかの部屋にいて、外に出ようという意欲も失せて、どうしてもだらだらした生活を送りがちです。結果、春を迎える頃には大幅に体重が増えて大後悔…、という経験をした人もいるのではないのでしょうか。では、果たして冬は、本当に太りやすい時期なのでしょうか？

体づくりやトレーニングの専門家、スロトレ（スロートレーニング）を提唱した東京大学大学院生命環境科学系の石井直方教授はこんなことを言っています。

『人は寒くなると、脂肪をつけて体温を保持しようとします。体を温めるためにはエネルギーが必要なので、より多くの食物を摂取しようとするのです。ほかに、寒いから動きたくないなど、夏に比べて運動量が減ることも、太りやすくなる原因として考えられます。』

冬に太るのは、気持ちの問題だけでなく、生命維持の観点から見ても仕方がないのか…。

『落ち込まなくても大丈夫。体がエネルギーを必要とするということは、つまり痩せやすい時期ともいえるのです。体温を保つために、エネルギーを使ってより多くの熱を作れば、基礎代謝が上がりやすくなります。そうすると、運動したときに脂肪が燃えやすくなります。』とのことです。つまり、「冬は運動さえすれば脂肪を落としやすい時期だといえる」ということです。では、冬場ならではの脂肪を落とすコツはあるのでしょうか？

まず、無理のない範囲で薄着になることです。意図的に体を冷やして、体温を上げるために代謝をより高めることがねらいです。午前中の早い時間に筋トレをして一日の体温を高く保つと、脂肪を燃やしやすくなります。ジョギングやウォーキングの前に、スクワットや腹筋などのちょっとした筋トレをするだけでも効果は違ってきます。重要なのは一日のトータルのエネルギー消費量を増やすことです。

おいしいものが多いこの時期。でも、ちょっとの意識で変わってくるのです。試してみたいかがでしょう。

