

# 保健だより 《1月号》

1月9日発行

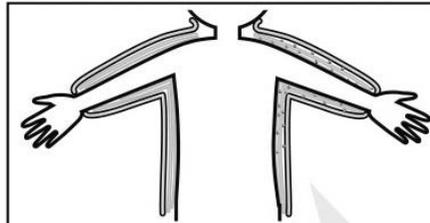
あけましておめでとうございます。2024年はどのような年にしたいですか？ になりたい自分を想像し、目標を決めて新しい気持ちで新年をスタートさせましょう。

1月になり、より一層寒さが厳しくなる季節がやってきました。寒さで体調を崩すことがないように、しっかりと暖かい服装をして過ごすようにしましょう。

身体を温かくする工夫をして  
寒い季節を乗り切ろう！

寒くなると、ついつい暖房器具に頼りたくなってしまいます。しかし、健康や環境のためにも暖房は控えめに、暖かく過ごすための工夫を試みましょう。

## ①たくさん着るのではなく重ね方が大切。

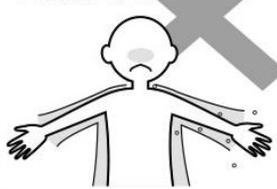


たくさん着すぎると、衣服のすき間がつぶれて、空気の層がつかれないよ！

- ①肌着は必ず着ること  
汗やよごれを吸い取り、皮ふを清潔に保つ。
- ②シャツやブラウス
- ③セーターなど  
空気をたくさん含むものは、コートやジャンパーの下に着る。
- ④一番外側には風を通さない素材のものを着る  
あたたまった空気を外に逃がさない。

## ②自分の体に合ったサイズの服を着ること。

大きすぎる服  
服のすき間から  
空気が逃げる



小さすぎる服  
皮ふと衣服の間にすき間がないため、  
空気の層が作れない



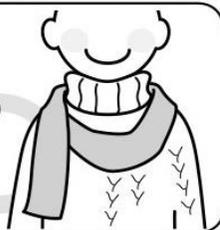
ちょうどよい服  
皮ふと衣服の間に  
あたたかい空気がとどまる



## ③冷えやすい部分をあたためること。

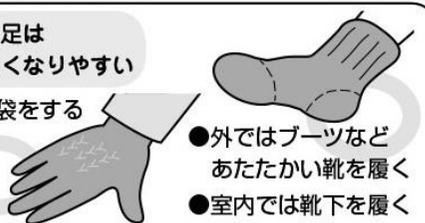
襟元は空気が  
逃げやすい

- タートルネックの服を着る
- マフラーを活用する



手や足は  
冷たくなりやすい

- 手袋をする



- 外ではブーツなどあたたかい靴を履く
- 室内では靴下を履く

身体を温める食べ物を知っていますか？

冬は寒さで身体が冷えやすくなります。特に最近では、平熱が35℃台の低体温体質である生徒が増えています。体温が低いと免疫力が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

身体を温める食べ物を積極的に摂り、体温を上げましょう。そして、ウイルスに負けない丈夫な身体をつくっていきましょう。



### 冬野菜

白菜、ネギ、水菜、ほうれん草、大根、カブ

### 根菜類

大根、カブ、ニンジン、ゴボウ、サツマイモ  
山芋、里芋、ジャガイモ

冬野菜や根菜類は、身体を温める効果があります。鍋に入れて食べると、栄養がしっかり摂れて身体がポカポカになりますよ♪



ココアに含まれる「カカオポリフェノール」には血行を促進させる効果があり、体を温める効果が高いと言われています。

しょうがを鍋やうどん、みそ汁に入れて食べるのもおすすめです。しょうがは身体を温め、血流を良くする効果があります。



## 健康保険証の廃止について

現在の健康保険証が、今年(2024年)12月2日に廃止されることが正式に決まりました。マイナンバーカードと現在の保険証が一体化し、「マイナ保険証」に移行します。廃止後も、最長1年間は猶予期間として現在の健康保険証が利用できるほか、「マイナ保険証」を持っていない人には、代わりとなる「資格確認書」が発行される予定です。