

きらきらぼし

令和7年12月号 保健室

2025年もいよいよあと1か月となりました。寒さも本格的になり、体調を崩している人も多いのではないのでしょうか？この時期はインフルエンザや感染性胃腸炎など、感染力の強い病気が流行します。マスクを着用し、ウイルスを持ち帰らないようにしましょう。

寒い冬、温かく過ごしましょう！

◆3つの首を温めましょう。

3つの首とは「首」「手首」「足首」のことで、合わせて「^{さんくび}三首」とも呼ばれています。三首は他の部分よりも筋肉や脂肪が少なく、加えて太い血管が体表の近くにあるため、熱が逃げやすく、外気によって血液が冷えやすい場所とされています。つまり、ここを通る血液が冷えれば、めぐり巡って全身が冷えてしまいます。

ということは…「三首を温めれば、全身が温まる」ということです。



◆身体を温める食べ物を食べて、身体の中から温めましょう。

玉ねぎ・長ねぎ	抗酸化作用があり、血管を拡張させる効果があります。	
にんにく	血流を良くするとされている成分「アリシン」が含まれており、疲労回復や免疫力向上に役立ちます。風邪予防にオススメです。食べ過ぎるとお腹を壊すことも…。	
しょうが	血行を促進し、体温を上げる効果があります。加熱することで効果が高まります。	
ナッツ類	血管を広げて血流の流れを良くするビタミンEや良質な脂質が含まれています。ビタミンEは血行を促進する作用があり、冷え性や肩こりに有効とされる成分です。	
ココア	血管拡張作用のある「ポリフェノール」と「テオブロミン」が含まれています。	

きゅうりやトマト、バナナや柿など水分の多い野菜や果物は身体を冷やしてしまいます。

◆湯船にゆっくり浸かりましょう。



湯船に浸かると、身体が温まり血管が広がるため血行が良くなります。血行が良くなると、筋肉の凝りがほぐれ、疲れがとれやすくなります。首まで浸かることで短時間でもぽかぽかに。40～41℃ぐらいのお湯に10分程度浸かるのが理想です。入浴には自律神経を整える効果やリラックス効果もあるので、就寝の1時間ほど前に入ると良いです。

冬休みは治療のチャンス！

春の健康診断から半年以上が経ちました。結果のお知らせをもらった人は医療機関で診察を受けましたか？身体の不調は早期発見・早期治療が大切です。放っておくと状態が悪化して、治療が長引くことになる可能性があります。



子ども医療助成により、医療費が無償あるいは定額で治療できるのは高校3年生(18歳年度末)までです。歯科健診に限らず、内科健診や視力検査、その他の検査でのお知らせをもらった人も、年度内にきちんと医療機関を受診するようにしましょう。

※ 助成対象となる年齢や、窓口における自己負担額の有無については、実施主体である市町村によって異なります。詳しくはお住いの市町の担当課にお問い合わせください。



《引用・参考》 [「三首」を温めれば全身ぽかぽか!? 【眠れなくなるほど面白い 図解 冷えと乾燥の話 冷え性を改善する食べ物10選!】セゾンの暮らし大研究 こどもの医療費助成について | 福井県ホームページ](#)