



ヘルテック 4号

情報システム科3年 保健委員

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがたくさんありますね。これから寒くなってくるので、体調を崩さないよう健康で楽しい冬休みを過ごしましょう。

「温活」をしよう！

温活とは？

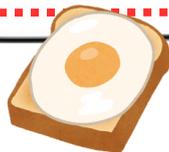
体を温めることで基礎体温を上げ、免疫力低下などの不調を改善する働きのこと。



食事

体を温めるためには、まず熱エネルギーのもととなる**食事**が欠かせません。

◎まずは朝食をとること!!
胃腸の働きが活発になり、体温の上昇にもつながるため、毎朝欠かさず食べるのが大切です。



運動

熱エネルギーは**筋肉**によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なく、十分な熱を生み出せません。

◎普段運動をしない人は…
★軽いウオーキング
★階段の上り下り
などで、毎日体を動かすようにしましょう。



お風呂

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。

体を温める入浴のキホン!!

★38~40℃のぬるめのお湯に10~30分
★肩までしっかり浸かる
体を芯から温めて血流を促し、リラックス効果で自律神経を整え、質の良い睡眠にも繋がります。



服装

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、これらの部分を**冷やさない**こと。

さらに、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。
締め付けるような服装は血流を悪くするため、ゆったりとした服を重ねるのが効果的。



隠れ脱水に注意しよう！！

冬の「隠れ脱水」とは、寒さで喉の渇きを感じにくく、暖房や乾燥で水分が失われがちなのに気づかず水分不足になる状態です。

症状 尿が濃い、疲労感、集中力低下、便秘、肌や唇の乾燥など。

⚠️ **脳梗塞・心筋梗塞のリスクも高まります** ⚠️

起床時・就寝前・入浴前後に水やお茶（カフェインレス）をこまめに摂り、加湿器で湿度を保ち、体温調節しやすい服装で対策することが重要です。

冬場も水分補給をしっかりと！

水分補給の基本

喉が乾く前に飲む



のどの渇きを感じた時点では、すでに体は水分不足
渇きを感じる前に、定期的に水分を摂る
習慣をつくるのが大切。

「こまめに」「少量ずつ」飲む



一度に大量に飲むと胃腸に負担がかかり、
吸収されにくい。

15～20分おきにコップ1杯（150～200ml）を
目安に、少しずつ飲む。

飲むタイミング



起床時：寝ている間に失った水分を補給

食事中・前後：食事からも水分は摂れるが、水も一緒に

入浴前後：発汗による水分損失を補う

就寝前：睡眠中の脱水を防ぐ

運動前後・途中：大量の汗をかく場合は、ミネラル分
（スポーツドリンクなど）も考えて補う

一日の目安量



1日に必要な水分量は約2.5L

（食事から約1.0L、体内で約0.3L、飲料から約1.2L）。

飲料として摂取するのは、1日あたり1.2L程度が目安。

