

今年も残り1か月を切りました。皆さんにとって、今年はどうな1年になりましたか？「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々は「お正月の準備をすること」とされていました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から、大掃除や餅つきなど、お正月の準備をしていたそうです。皆さんも、先延ばしにしていることは早めに終わらせて、心も体もすっきりと、新年を迎えられるようにしましょう！



## 「冷えは万病のもと」…どうして？



皆さんは「冷えは万病のもと」という言葉を聞いたことはありますか？体が冷えることは、様々な病気の原因となるということです。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみてください。

### ▶ 原因① 免疫力が低下するから

体には、体内に侵入してウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると、体がウイルスや最近に負けてしまい、風邪などをひきやすくなります。

### ▶ 原因② 血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体内に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。

## 温活 4つのポイント

### ① 「食事」で熱エネルギーをチャージ

体を温めるエネルギーの元は食事。食事では熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆）を意識して取入れてみてください



### ② 「運動」で熱エネルギーを生む

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減少し、十分な熱を生み出せません。筋肉の70%は足にあるので、ウォーキングでもいいですよ



### ③ 「入浴」で温かい血液が全身に

38℃～40℃程度のお湯にゆっくり浸かると、全身の血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果や、自律神経を整える働きもあります。



### ④ 体温を下げない「服装」

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、しっかりと防寒を。締め付けるような服は血流を悪くしてしまうため、ゆったりとした服を重ねるのがオススメです



## 風邪に何度もかかるのはどうして?



### 病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかならない）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとしたり人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



## 12月10日は 世界人権デー

## 身近にある 人権侵害

「人権」とは、どのような権利が分かりますか？ 人権とは「**すべての人が、かけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らすことができる権利**」のことです。

他の人の権利は簡単に傷つけることができってしまうものです。例えば、友達の悪口。自分では冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でも、SNSだと、表情や雰囲気が見えないので、悪口だと感じることもあります。これらは人権侵害です。発言、発信をする前に、「**もし自分が言われたらどう思うか、どのような気持ちになるか**」と、そっと立ち止まって、相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

## 食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず

これは、食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことで健康でいられるという意味です。食べ過ぎは胃に負担がかかるため、胃もたれ・胃痛・逆流性食道炎などの病気の原因になります。食べ過ぎの主な原因は「早食い」。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまで20分ほどかかるため、一口30回を目安によく噛み、ゆっくりと食べましょう。

クリスマス、お正月、美味しいご飯をたくさん食べる機会があるかと思います。是非、「腹八分目」を意識してみてください。



## 冬休みの過ごし方



講習期間が終われば、冬休みが始まりますね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。年末年始、ついつい夜更かしをしてしまいがちですが、冬休み中も健康に過ごすために、**早寝・早起き、そして感染予防、適度な運動**を心がけて、休み明け 元気な姿を見せてくださいな。