令和６年　１月２５日
三島村立三島硫黄島学園　保健室

まだまだ寒い日が続いています。体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調やかぜにかかりやすくなってしまいます。日頃からの運動はもちろんですが、お風呂や洋服で体をあたため冷えにくい体をつくる「温活」にチャレンジしましょう！

運動

血管は筋肉に多いので、運動習慣で血行アップ！

入浴

ぬるめのお湯にゆっくりつかり、体をあたためよう！

服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を！

肌着も防寒タイプのものがあります。上手に重ね着をしましょうね！

きちんと洗えているかな？

指先

手のひらに指を立てて洗おう！

手のひら

しわまで意識してしっかりと！

手首

反対の手でつかみ、ねじるように洗おう！

指の間

指を深く組んで指の間をもみあらい！

親指

反対の手でつかみ、ねじるように洗おう！

なぜかぜはひくなの？

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、かぜのときだけ「ひく」というのはなぜでしょうか。大昔の中国では、かぜをひいたとき「わるい空気(風)が体に入った状態」だと考えられていたそうです。

この悪い空気を「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込むという表現から、他の病気のように「かかる」ではなく、「ひく」と言われるようになったそうです。ちなみにかぜのことを漢字で「風邪」と書くのはこの話がもとになったそうです。