



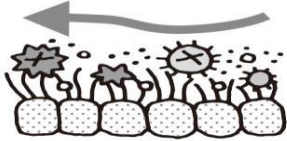
「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵があります。それは、「乾燥」。

乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいますのです。



空気が乾燥しやすくなる冬。水分補給も加湿も忘れずに。



クリスマスの

へえ～そうなんだ！

へえ～！その① 日本のクリスマスは戦国時代に始まった

約500年前、宣教師のフランシスコ・ザビエルがキリスト教の布教とともに伝えたといわれています。

へえ～！その② サンタクロースは実在した

キリスト教の神父、Santa Clausさんがモデル。貧しい子どもたちにお菓子を配る優しい人だったそう。



へえ～！その③ 「恋人同士のイベント」は日本だけ

クリスマスは「Christ」(キリスト)と「mas」(礼拝)を組み合わせた言葉で、キリストの誕生をお祝いする日。海外では家族で過ごすのが一般的です。日本のお

正月に近いですね。



風邪などひかないように、あたたかくして楽しんでくださいね。

冬こそ意識して“日光浴”を☀

「寒いから・・・」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの①ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの②セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りま

しょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

なぜ？カイロが温かくなるのは

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って上手に温まろう！



首：首には太い血管があるので、全身が効率よく温まります

背中：背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます

腰：おへその真裏を温めると、腰全体が温まります

足：くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります