

新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」この言葉には、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩ずつ進んでいきたいですね。寒くなり、インフルエンザ等の感染症が流行しやすい時期です。普段からの感染対策を継続して行いましょう。

## — 免疫力をUPさせよう —

寒さ対策・感染症対策の1つとして、「免疫力を高めること」があります。免疫力とは、「体に侵入した細菌・ウイルスなどの病原菌を追い出して、体を守ろうとする力」のことで、わたしたちの健康を支える大切なものです。

### 免疫力を上げる方法① 代謝・体温を上げる

代謝や体温を上げることは、免疫力を上げることに繋がります。免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1℃上がると免疫力が最大5~6倍ほど上がるといわれています。風邪などをひいたときに熱が出るのは、体が体温を上げることで免疫細胞を活発化させ、病原菌を退治しようとしているからなのです。

### 免疫力を上げる方法② 質の良い睡眠をとる

免疫力を上げるには、質の良い睡眠をとることも重要です。睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。質の良い睡眠をとるには、以下のようなことを心がけましょう。

- ・毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る・寝る直前に食べない
- ・朝食をしっかり取る・寝る2~3時間前に入浴を済ませる
- ・朝日を浴びる・寝る前にTVやスマートフォンを見るのをやめる
- ・睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ  
(18℃以上かつ40%以上)



### 免疫力を上げる方法③ 食事に気を配り腸内環境を整える

免疫力を上げるには、食事に気を配って腸内環境を整えることも非常に重要です。腸内には全体の約6~7割の免疫細胞が存在します。免疫力を上げる栄養素は、ビタミン(A、B、C、E)、ミネラル、タンパク質などです。

### 免疫力を上げる方法④ よく笑う

免疫力を上げるための一番簡単な方法は、よく笑うことです。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。

## 防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活発化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。地震や津波は完全には防げないからこそ被害を最小限に、復興に向けて力を合わせる。過去の事例に学び、日頃から備えを怠らないことが大切です。



## 使い捨てカイロによる低温やけどを防ぐには



## 寒~い!! あなたに…衣類の工夫

### ■服と服の間に「空気層」をつくる

重ね着をすると空気層がいくつもできるので、あたたかくなります。半袖のTシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまりあたたかくない…そんな経験がある人、いませんか？



### ■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温。とくに首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもずいぶん違いますよ！



### ■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地の厚さに加えて、風の通しやすさがポイント。冬の定番・毛糸のセーターも、いちばん上に着るとあたたかさは今ひとつかも？例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。

それぞれの道をめざす…

## 自分の力を引き出すために

### 試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



### 体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの季節は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。