

ぽかぽかクイズ



問1 手首や足首「首」を保温すると体は冷えにくい。○?×?



こたえ

※保温：体のあたたかい空気をにがさないこと

問2 カイロは安全なので体のどこにはってもよい。○?×?



こたえ

問3 寒い夜、どちらがよく眠れるでしょう?

①くつ下をはく ②くびを温める



こたえ

問4 お風呂は、できるだけ熱いお湯につかるとよい。○?×?



こたえ

答え

問1 ○

解説：首や手首、足首には太い血管が走っています。太い血管を温めることにより、体温が下がりにくくなります。

問2 ×

解説：カイロを長い時間そのまま貼っていると、低温やけどの心配があります。直接肌に貼らないようにしましょう。また、子どもは汗をかきやすいので、問1の服装で保温するのが一番です。カイロをあてるなら、内臓を温めすぎないように背中や腰に貼るとよいでしょう。

※内臓(胃腸)が弱っているときはおなか、ストレスからなら手首・足首を温めてみましょう。

問3 ②

解説：夜は体を休ませるために体温が下がります。眠りにつく時は、手足から熱を逃がし、体温を下げることで深い睡眠に入っていきます。寝つきを良くするためには、首にタオルやネックウォーマーを巻いて寝ると、手足の指先の血管まで血液が流れやすくなり、寝付きがよくなります。一晩中靴下をはいて寝ると熱がこもるのでおすすめしませんが、足が冷たくて眠れない夜はしめつけられない靴下にするとういでしょう。

問4 ×

熱めのお湯に短時間つかっても、温まるのは表面だけで、冷めるのが早いのです。快適に感じる温度(38~40℃)にゆっくりとつかうことでリラックス効果も期待できます。入浴前後に水分補給も忘れずに。

