

Shuei walker

寒さを乗り越える方法



今年は、極寒の日々が続いています。ニュースでは10年に1度の大雪と報道されていました。本当に今年は寒いですね。

で、今回は寒さ対策として簡単にできる防寒対策や身体を温めるために必要な情報を調査してみました。

石黒 優奈①(豊里)

☆寝るときどこを温めたらいい？

体を温めるのに効果的な部位は、首・お腹・腰・太ももです。
▶首の周りは体の中で一番寒さを感じる部位であり、体温が逃げやすい部位でもあります。また、太い血管が通っているため、首を温めると、血液も温まり、全身に温かい血液が巡ります。
▶体の中心あたりに位置するお腹や腰回りを温めると、全身への血流がアップし体全体が温まりやすくなります。中でも脚への血流はお腹を通じているため、脚が冷える人は脚以外にお腹も温めるとより効果的です。冷え症の解消とともに、むくみの改善にも効果的です。

▶腰を温めることにより、体のむくみや血行不良が改善されます。体温が低い状態が続き、血の巡りが悪くなると血液が縮み、毛細血管に暖かい血液が流れにくくなる事によって、血行不良が起こります。さらに、むくみは、体内に必要が無い水分が溜まることで血管を圧迫し、血行を悪化させることで起こる症状です。

▶太ももは、体の中で最も大きな筋肉なので、温めて血行を良くすると脚全体の血液を心臓に戻し、全身の冷えを解消します。

☆靴下を履いて寝るとどうなる？

実は、靴下を履いて寝るのは快眠にとって間違いです。靴下を履いたままだと、脚からの放熱が出来ずに熱がこもるため、良い睡眠が得られなくなります。寝るときは、普段の靴下ではなく血管を締め付けない寝るとき用の靴下を着用することをお勧めします。



簡単な部屋の寒さ対策！

- ▶断熱カーテンを使用する
- ▶窓サッシに隙間テープを貼る
- ▶窓や壁に断熱シートを貼る
- ▶窓の下に暖房器具を置く
- ▶サーキュレーターを使用する
- ▶加湿器を使用する等

100均のあったかグッズ紹介！

では、どうやって身体の色んな部分を温めていけば良いか？悩みますよね。暖房器具は値段が高いのと高騰した電気代がかかります。

そこで百均でコスパ良く手に入る今の時期に必要なあったかグッズを紹介します！

貼るBIGカイロ(約20cm)
ダイソー110円



▶背中や腰にフィットし、広範囲に暖かさが伝わり、どこにでも貼れる良い商品です。

ブランケット ダイソー330円



▶サンリオのデザインでとてもかわいい商品です。ブランケットが330円で買えるのはお手軽で良いですね！



ニット帽 セリア110円

↑全部で990円です



↑薄い生地ですが、しっかり温まる商品です。デザインもカワイイと思います。色は3種類で、茶色、グレー色、黒色があります。

←ルームソックス ダイソー220円



↑とても気持ちいい手触りです。柔らかい素材なので、履きやすいと思います。

↓広げるとカワイイです！



今回は、100均のあったかグッズについて調査してみましたが、どの商品も100円くらいでした。お手軽な値段で買えるようなクオリティーではない良い商品が沢山あると思います。また、防寒具や掃除用品など、日用品を100均で安くそろえることが出来るので、あらためて100均はとても充実した買い物出来る場所だと感じました。

Unforgettable best memories

2学年研修旅行



↑1397年足利義満が住まいとし、改築と新築を行い山荘北山殿としました。金閣寺の本当の名称は「鹿苑寺(ろくおんじ)」といいます。建物の内外に金箔が貼られていることから金閣寺と呼ばれるようになりました。1994年に世界文化遺産に登録されました。

→伏見稲荷大社は、京都市伏見区深草にある神社で、全国に約3万社ある稲荷神社の総本宮です。創建は和銅4年(711)と伝わっています。商売繁昌・家内安全のご利益があるとされていて、たくさんの参拝者で賑わっていました。伏見稲荷大社の最大の見どころといえば、“千本鳥居”です。朱塗りの鳥居がズラリと連なる光景は“凄い”のひとつです！この鳥居は願いごとが“通るように”または“通った”というお礼をこめて、鳥居の奉納が広まったことによるものだとされているそうです。

高校最後の勝負のテスト

1月14日～15日に大学入学共通テストが行われました。受験者数は51万2581人で昨年より1万8千人減でした。高校卒業後の将来を決める重要なテストだったと思います。先輩方、これから国公立、私立入試が本番になると思います。頑張ってください。木澤 朔夜②(桜)

共通テストでは文系科目を受験しましたが、全体的に問題の文章量が多くなり文章読解力が必要だと感じました。今から受験を迎える1、2年生のみなさんは、知識だけでなく普段から文章を読む力を鍛える勉強をしておいた方がいいと思います。今から頑張れば、テストで良い点が取れると思うので、今のうちから文章を読む習慣を身につけて頑張ってください。間宮 真子③(伊奈)



出願総数	512,581 人
現役生	436,873 人
既卒性	71,642 人

↑2023年度大学入学共通テスト出願状況



生徒会新聞 Vol.7 2023,2,2 つば秀英高等学校 生徒会発行

生徒会発行 "秀花新聞" 全国高等学校総文祭 新聞の部10年連続出場

新聞記事のネグ募集中！ 新聞ボランティア募集中！



- 1面
 - ・Unforgettable best memories
 - 2学年研修旅行
 - ・高校最後の勝負のテスト
- 2面
 - ・大学入学共通テスト
 - ・輝かしい成績
- 3面
 - ・部活動大会結果
 - ・ゲーム障害知ってますか？
 - ・ゲームの意識調査
- 4面
 - ・高校生ビジネスグランプリで宮崎君が快挙達成
 - ・編集後記
 - ・Shuei walker 寒さを乗り越える方法

※記事内の○の中の数字は学年()は(出身中学校)になります。



秀花新聞バックナンバー

