

2026年



福岡市民体育館だより

節分が過ぎ、暦の上では春を迎来了が、まだまだ寒さの厳しい日が続いております。

寒暖の差が大きいと、体調管理が難しい日々が続いています。皆さん、どうぞお身体には十分お気をつけください。春の訪れとともに、明るい気持ちで新たな季節を迎えるよう、心穏やかに日々を過ごしてまいりましょう。

寒い冬を元気に乗り切ろう！

寒くなると、さまざまな感染症が流行し、ニュースや身の回りでもよく聞くようになりますね。そもそもなぜ冬に流行してしまうのでしょうか。感染症についての知識や元気に過ごすためコツをお伝えいたします。

なぜ冬は感染症にかかりやすいの？

冬に感染症にかかりやすくなるのはどうしてか、皆様は知っていますか？実は、寒くなると「ウイルス」と「ヒト」の感染しやすい条件が重なるからです。



ウイルス



低温度・低湿度を好む

冬は気温が低く、空気が乾燥していて、ウイルスにとって活動に適した環境となるため、夏よりも長く生存することができます。また、完走によりウイルス自体の水分が蒸発し軽くなるため、空気中に浮遊している時間や量が増えます。



ヒト

ウイルスを防御する機能が低下

空気が乾燥していること、寒さにより飲み物を積極的に摂らないことから、のどや鼻が乾燥しウイルスが体内に入りやすくなります。また、運動する機会が減り体温が低くなるため、免疫力が低下しウイルスにとって好条件の場所となってしまいます。

感染症対策として、まずはウイルスを体内に入れないよう予防していくことが大切です。簡単にすぐ実践できることは手洗いうがいと、外出時にマスクをつけることです。

冬に運動するときは、、、

温度差



にご注意

冬は寒さの影響で、体温の発散を防ぐために血管が収縮し血圧が上がりやすくなるため、心臓の負担が大きくなります。家の中の温かい空気と外の寒い空気の温度差で血圧が急激に変動すると、心臓の血管が過剰に収縮して狭心症や心筋梗塞などの原因となる場合もあります。



寒い季節は気温の変動が少ない屋内で運動を行ったり、外へ出る場合は朝晩の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の温かい時間にするなど、からだへの寒冷刺激の影響を少なくしましょう。動くと熱くなるから、と薄着で外出せず着脱しやすい上着や小物などで防寒もしっかりと行いましょう。運動前にはストレッチや準備運動をしっかりと行い、からだを温めて筋肉の柔軟性を確保することも大切です。

鬼は外、福は内で無病息災、
健康に過ごそう！

新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、
節分という行事が日本各地で行われています。

頭脳クイズ

□に入る数字はなんでしょう？

8→4, 10→3, 15→4, 21→3, 100→□

答えは3月号で♪

★2月の個人利用日★

- | | |
|--------|------------------|
| 3日(火) | 個人利用のお申し込みは、公共施設 |
| 12日(木) | 案内・予約システム（コミネット） |
| 17日(火) | ご利用ください。 |
| 23日(月) | |
| 25日(水) | |

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

[2月の休館日] 16日(月)

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB