

あんた金沢の冬はじめてけ？

降雪時の心がけ

角間キャンパスは市街地よりも積雪が多く、坂とカーブばかり。日陰の部分や橋の上、屋外の階段の上など、地面が凍結していることがあります。雪の下に隠れて氷がはっていることもあり、つるっつる！雪に慣れていない人は特に、転倒に注意が必要です。滑り止めのついた防水靴を履いて、ゆっくり歩こう。金沢では、冬に風雪を伴う雷が鳴ることがあります。はじめは少し驚くかもしれません。



登下校について

自宅近辺に雪がなくても、坂を上ると角間キャンパスは雪ということも。アカンサスポータルの Web カメラで角間の状況を確認できますよ。

- 降雪量など天気予報・気象情報を確認しよう。
- 交通ダイヤの乱れがあるかも。時間に余裕を持って行動！
- 雪道では自転車・バイクはとても危険。運転はやめよう。
- 車は、冬用タイヤを早めに装着しよう。



参考：金沢大学きいつけまっし 2018 年度版

あったか～い生活、しています？

外は寒～い…あったか対策で目指せ！ぽかぽか金大生

内側から

✓ 温かいものを摂取せよ

鍋料理などの温かい料理や飲み物で、物理的に胃腸を温めよう。

✓ 朝食抜くべからず

朝、食べることで熱産出が高まるのだ。

✓ たんぱく質を意識せよ

筋肉が少ないと熱を生み出しにくくなる。蛋白不足はよろしくない。

✓ 規則正しい生活リズムで

食事や睡眠のリズムが乱れると、自律神経が乱れ、冷えの原因にも。

✓ 軽い運動を習慣に

運動は代謝を UP してくれるが、冬は血管も筋肉も縮こまり、心臓の負担も増えてケガをしやすい。準備運動を念入りに。

外側から

✓ シャワーで濡ませず入浴せよ

湯船から出る時、ぬるめの湯を足先にかけて熱が逃げにくい。

✓ 足湯もよい

足裏には内臓の臓器に対応するツボがあり、温めることで血行や内臓の調子よくなるそうぞ。

✓ 3首回り・おなか回りを冷やすな、そして温めよ

首、足首、手首(3首!)は、皮下脂肪が少なく、皮膚のすぐ下を動脈が通っているため、外から温めると効果抜群。男性諸君もやせ我慢せずタイツ(インナー)を履くべし。消化吸收の熱産生を妨げないよう、内臓が活動低下しないことが肝要。そのためにおなかを冷やさないことが大切なのだ。

✓ カイロを活用せよ

冷えに効く代表的なツボを教えよう。

「中腕」に下着等の上からカイロを当てる。

カイロ(貼るタイプ)はミニサイズで OK。

ただし、低温やけどには十分気をつけるべし。

