

『こたつと上手に付き合おう』

みなさんはよく親や友人に「こたつで寝ると風邪をひく」と言われませんか。

実はこたつで寝ると汗をかいても体温が下がらず体温調節ができなくなってしまう。その結果、自律神経が乱れて免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。また、こたつに入ると頭寒足熱になって健康によいとも言われますが、これはあくまで座って入る場合だそうです。

私は冬になると、こたつに入ってみかんを食べたくなるのでよく入るのですが、足のみか下半身にとてもおこつと思います。

今はコロナもはやっていたり、受験生なので体調管理をしないといけなかったりするので、こたつに依存しすぎないように気を付けようと思います。皆さんもこたつで寝て風邪をひくことがないくらいで堪能してください。特に受験生で冬の楽しみがない人に、少しでも冬が味わえるこたつがお薦めです。

3年生 M・K (2023. 1. 16 産経新聞)