

保健だより 12月



札幌市立平岸中学校
保健室
2024/12/25

温活 にチャレンジ!!

「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を生活に取り入れてみよう!

「冷えは万病のもと」・・・どうして?



☆免疫力が低下☆

体には、体内に侵入したカゼの原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、カゼを引きやすくなってしまいます。

☆血流が悪くなる☆

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血液がスムーズに流れなくなると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント



<食事>熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事が少ないと十分な熱を生み出せません。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸の動き始め体温が上がるため、しっかり摂ろう。

<運動>熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉が固まり血流も悪くなってしまいます。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

<入浴>温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にサッと入るだけでは、体の内側まで十分に温まりません。38~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、全身の血管が広がって血流が良くなり、リラックス効果もあり、体温をつかさどる自律神経が整います。

<服装>冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着すると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。



冬に気をつけてほしいこと



〇〇すぎに注意して！

冬休みは

食べすぎ

クリスマスやお正月など
ついつい食が進む
行事が多いですね…。



やりすぎ

一日中、スマホを
使ったり、ゲームを
したりしないようにね！



ダラダラしすぎ

夜ふかししたり
部屋でゴロゴロしてばかりだと
生活リズムが乱れてしまいますよ。



早寝

早起き

の習慣を守ろう!!

クリスマス、年末年始・冬休みはつい遅寝・遅起きになりがちです。生活リズムが崩れてしまうと体調を崩してしまうことも…。進路を控えた3年生にとっては、特に大事な休みとなります。規則正しい生活を心がけ、自分の進路に向けて充実した冬休みにしてくださいね。

冬は **ケガ** をしやすい?!

気温が低い→血管が縮む→血行が悪くなる→酸素・栄養の循環が悪くなる→老廃物がたまる、筋肉が硬くなる
こうした体の変化から、体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなります。体の筋肉が硬くなると、激しい運動をすると足がもつれたり、転倒したりしやすくなります。気軽にできる体操やストレッチ、運動を取り入れるのがおすすめです。

身近にある人権侵害

「人権」ってどんな権利なのでしょう。それは、「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。他の人の人権は簡単に傷つけることができってしまうものです。

例えば、友達の悪口。

自分は冗談で言ったつもり
でも言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、SNSで悪口を書き込んでしまったり。これは友達の人権侵害です。発言や発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、一人一人にとって安心して暮らせる第一歩になるはずです。



今年も残すところ1週間となりました。皆さんにとって、2024年はどんな一年でしたか？ 今年の目標は達成できたでしょうか？あと一歩及ばなかったという人もいたかもしれませんね。でも、一生懸命取り組めたのであれば、大きな力になっていると思います。何が足りなかったのか、どうすればよかったのかを振り返るきっかけになったと思います。

心身の健康はどうでしたか？何かにする時は、やっぱり心身が健康であることが大事になってきます。

2025年は心も体も健康に過ごせる一年にしてほしいと思います。

