

ほけんだより



2024年2月8日
札幌市立啓明中学校
保健室
No.11



あし
あたま
おなか
ためよう

立春を過ぎ、暦の上では春ですが、2月は1年の中で最も寒い月と言われます。今月は3年生の推薦入試や私立入試、1・2年生の定期テスト、雪中レク、後期生徒総会など行事が盛りだくさんです。風邪をひかないで過ごしたいですね！保健室に来る人の中には、学ランやボレロを着ていない薄着の人もいます。温かくして、寒さに負けない体をつくりましょう。

体を温めるには

最近、保健室では体温が低い人や、体の冷えからくる不調を訴える人が増えています。

体が冷えている状態が続くと、免疫力が低下したり疲れやすくなったりするので、意識的に体を温める工夫をしましょう。また、生活習慣の乱れによって自律神経のはたらきがうまく機能しなくなることが低体温の原因のひとつと考えられています。1日の過ごし方を見直してみましょう。

【3つの首を温める】

手首・足首・首には太い血管が通っているので、ここを温めることで血行が良くなります。

【下着を着る】

下着があることで衣服の下に空気の層ができて、体が温かい空気に包まれます。腹巻もオススメ。最近は薄くて暖かいものやかわいいデザインもあるので試してみても？

【朝食をしっかり】

体内でエネルギーが生み出され、体温が上がります。

【適度な運動】

代謝が上がリ、血流が良くなります。寝付きも良くなります。

【入浴】

シャワーだけでなく、38～40度のお風呂に浸かるとよいです。目安は10分ほど。



しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



肩こりに悩まされている人はいませんか？

肩こり体操

肩こり予防にはふだんから良い姿勢をすることが大切です。姿勢が悪かったり、血行が悪くなると肩こりになってしまいます。

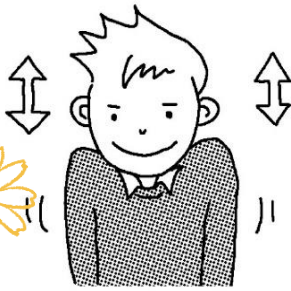
勉強などで、いすに座ったまま同じ姿勢をつづけるときは、ちょっと手を休めて、簡単な体操で体を動かしましょう。

肩の上げ下げ

首をぐるりと回す

腕を前にのぼす

腕を後ろにのぼす



すばやく
行います



ゆっくりと
回します



くりかえし
行います



くりかえし
行います

ハンカチ 持ってきていますか？

手を洗った後、手を濡れたままにしておくと雑菌が付きやすくなります。皆さんの様子を見ていると、ハンカチを使わずに自然乾燥させている人がちらほらいます。床にも水滴の汚れが…。濡れた手で髪の毛を触ったり、服で拭いたりしている人もいますが、髪の毛や衣服には雑菌がたくさんついています。必ず清潔なハンカチで手を拭きましょう。



見方を変えると…？

いい加減？ → おおらか！

気が弱い？ → 相手を大切に！

騒がしい？ → 元気がいい！

怒りっぽい？ → 情熱的！

せっかち？ → 積極的！

冷たい？ → 落ちつきがある！

こんなふうにも、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。