

保健だより



平成 28 年 11 月 30 日
いわき総合高校 保健室

本格的に冬の季節が始まりました。みなさん寒さ対策はどうしていますか？保健室に湯たんぽを借りに来る人が増えています。自分の体調不良は自分で対処できるようになりましょうね。

体を冷やすとなぜ体調が悪くなるのか…

人間は体温が 1 度下がると免疫力が 30%低下すると言われています。免疫力が下がると侵入してきた細菌やウイルスに負けてしまい、体調不良になりやすくなってしまいます。また、健康的な人の平熱は 36.5~37.1 度ですが、保健室で体温を測る生徒を見ていると 35 度台の人が頻繁にみられます。冷えは万病のもとです。基礎代謝を高めて体の内側で熱を作り出せるようにすることが冷えの根本的な解決策なのです。

＼さあ、体を温めよう／

その壺、三つの首を温めるべし

首、手首、足首には太い動脈が皮膚表面に近いところにあるので、ここを温めると全身を効率よく温められます。ネックウォーマーやマフラー、手袋、長い靴下で温めてみて！

その貳、体を温める飲食物を摂取するべし

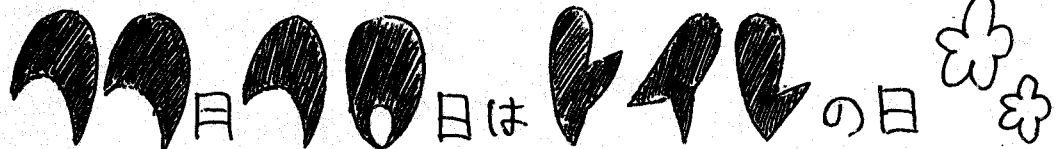
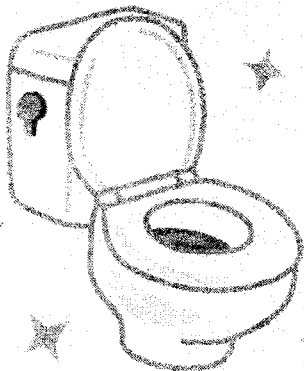
冬の食べ物や寒い地域でつくられるものは体を温める効果があると言われています。代表的なものにはしょうががです。飲み物は、ほうじ茶や紅茶がいいと言われています。しょうがと紅茶を組み合わせるとしょうが紅茶が一番おすすめ！

その参、運動すべし

筋肉量が多いほど体の中で熱を作り出すことができます。特に足の筋肉は第二の心臓と言われるほど全身の血の流れを良くしてくれます。足の筋肉を効率的に付けるには、スクワットがおすすめ！

その四、カイロを活用すべし

どんなに重ね着をしても寒い時こそカイロの出番です！一番効果的に温まる場所は、「おへそから下5センチのところ」「尾てい骨の少し上」で、どちらも体を温めるツボがあるようです。



みなさんはトイレをきれいに使っていますか？自分が使う時にトイレがきれいだと気持ちがいいですね。ひとりひとりがきれいに使うよう意識することがとても大切です。

そこでお願ひがあります。トイレのごみ箱に食べ物のごみを捨てないでください。夏場は臭いが酷くて掃除をする人がとても困っていました。「自分がトイレ掃除ではないからいいや」ではなくて、「自分もトイレ掃除だったらどう思うだろう」と相手の立場に立って行動できる人になってほしいと思います。

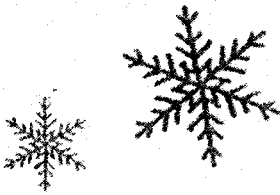
冬の感染症にご注意を！



みなさん、インフルエンザの予防接種はもう済ませましたか？福島県感染症発生動向調査速報 2016 年第 46 週 (11/14~11/20) において流行域に入ったとの報告がありました。本校でもインフルエンザや感染性胃腸炎が数人出てきました。これからどんどん感染が拡大していきますので、自分の体は自分で守って下さいね。

- ①咳が出ていたり、人ごみに行くときはマスクの着用を
- ②トイレのあとや食事の前は手洗いうがいをする
- ③食事、運動、睡眠など基本的な生活習慣を正す

朝、体調が悪いと感じたときは必ず検温をしてください。学校に来て初めて発熱している事に気付く人がよく見られます。自分もつらい思いをしますし、周りの人にも迷惑をかけるので、朝の時点で 37 度以上ある場合はお家の人と登校するか相談してください。



カウンセリングルームから

～心の健康と運動～



スクールカウンセラー 藁谷慶子

日に日に冷え込むようになり、朝布団からなかなか出られないという人も多いのではないのでしょうか。この時期は寒くて運動不足になりがちですが、心と体の健康のためには適度な運動が欠かせないと言われます。運動部以外のみなさんも自分のできる範囲で身体を動かしてみませんか？「心と体の健康」と書きましたが、運動は体作りだけではなく、脳や精神にも良い効果があることが明らかになっており、ストレスケアやうつ予防にも効果的だそうです。みなさんも、運動したら気持ちがすっきりして、ほどよい体の疲れで夜ぐっすり眠れたという体験をしたことがないですか？情報過多な現代社会では色々考えて頭は疲れているのに体は疲れていないという不健康な状態は不眠にもつながり良くないものです。定期的に運動を行うことによる効果は、通常のストレス発散による解消だけではなく、自分に自信が持てる、気分の浮き沈みが少なくなりプラスの気分を維持しやすくなるといった効果があることも分かっています。また、毎日やらなくても、激しい運動でなくとも、それなりに効果はあるそうなので、みなさんもなるべく歩いてみるということや、ストレッチや軽い筋トレなどできることからやってみてはいかがでしょうか。私は犬の散歩ぐらいしかやっていませんが、早足で歩いていると体が温まってきて心地よく感じられますし、気持ちもポジティブになれると知ってからは少々寒くともがんばって外に散歩に出るようにしています。楽しみながら長続きできる運動があればいちばんよいと思いますが、みなさんおすすめの運動法はありますか？

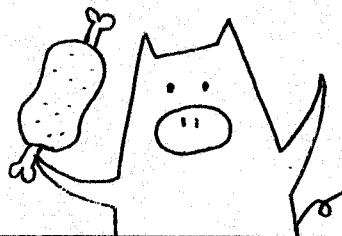


スクールカウンセリングでは、ストレスや悩み事、その他どんな小さな事でも相談することができますので、みなさんどうぞ気軽に利用してください。

12月、1月のカウンセリング

12月2日、16日

1月13日、20日、27日



予約や質問は
保健室まで♡