

保健だより

平成 29 年 1 月 31 日
いわき総合高校 保健室

新しい年が始まりました。みなさんは今年一年どんな年にしたいですか？過ぎ去った時間は二度と戻ってきません。一瞬一瞬を大切に過ごして充実した一年にしてくださいね。

自分の適性体重を知っていますか??

年末年始と多くのイベントが続き、正月太りしてしまった人が多くいるのではないのでしょうか。太り過ぎても痩せすぎても健康によくありません。自分の適性体重を計算して出してみましょう！

$$\begin{array}{c} \text{身長(m)} \\ \boxed{} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長(m)} \\ \boxed{} \end{array} \times 22 = \begin{array}{c} \text{適性体重(kg)} \\ \boxed{} \end{array}$$

★例えば、身長が 152 cm の人の計算式は、 $1.52 \times 1.52 \times 22 = 50.8288$
約 51 kg が適正体重ということです😊



今の自分の体重と比較してみてくださいか？適性体重を維持することが将来の健康に繋がるのです。適性体重よりも多い人は適性体重を目標に、食事などの生活習慣を見直したり、ウォーキングなどの有酸素運動を積極的に行ったりしましょう。逆に大きく下回る人は無理なダイエットを行わず、筋肉トレーニングを中心に行なって体力をつけることをおすすめします！

足が冷えて眠れない…
そんな人のために！

冷え性対策



最近寒さが厳しくなり、寒くて夜眠れないという話をよく聞きます。冷え性は多くの場合、何らかの原因で特定の部位の血液の流れが悪くなる血行障害が起こり、血液が十分に行き渡らず、その部分に冷えを感じることで起こります。特に女性は、腰を冷やすと子宮や卵巣を冷やすことになり、生理痛や将来不妊症などになる恐れがあります。寒い時はホッカイロや重ね着をして体を冷やさないようにしてくださいね。

生姜パワーで体の中から あたためよう！

冷え性の改善におすすめなのが、生姜です！しかし、生の生姜ではなく、加熱もしくは乾燥させた生姜が効果的だと言われています。生の生姜にはジンゲロールという、殺菌作用の効果がある成分があります。このジンゲロールは加熱するとショウガオールという成分に変化し、血管を拡張して血行を良くすることで体が温まります。しかし、加熱しすぎるとショウガオールが死んでしまって効果が薄くなってしまいます。一番いいのは、レンジで 3~4 分加熱したものを料理にかけて食べることで。ぜひやってみてくださいね☆

足が冷えるから靴下を履いたまま寝る、という人がいますが、実は逆効果なのです。靴下は足首を圧迫し、かえって血行を悪くして冷えが悪化したり、熱がこもって汗をかいてそれがまた冷えを起こす、ということがあります。

箱崎は、毎日レンジでチンした生姜を毎食食べるようになってから靴下をはかないでも寝られるようになりました♡



正しいうがいの仕方はわかっていますか？

空気が乾燥しているこの時期は、感染症が流行しやすいため、日ごろから「うがいはしっかり！」と言われることが多くなりますよね。うがいの歴史は平安時代から始まっていると言われていています。千年ほど前から続く習慣ですが、その効果が示されたのは最近の事です。京都大学のある調査グループは、うがいをした人としていない人を分けてうがいの風邪予防効果を検証しました。その結果、うがいをした人はしていない人よりも、風邪の発症率が4割も低い事がわかりました。ところでみなさんは、うがいの正しいやり方を知っていますか？



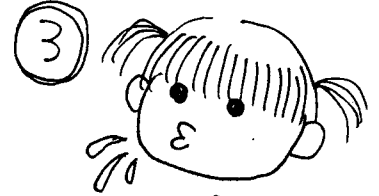
くちゅくちゅ

細菌や食べかすなどを洗い流すためにすすいで吐き出す



がらがら

上を向いて15秒ほどうがいをしてのど奥まで洗浄する



へ、

②を何度かくり返す

うがいは口臭や虫歯の予防にもなります。家に帰った時や朝起きた時にうがいをする習慣を身に付けてほしいですね。



なかなか行動に移せない君へ



雪のない土地で生まれ育った少年がいました。雪を降らせるほどの寒さがどんなものか想像がつかせませんでした。雪国の冷たく透き通った空気も、雪景色のまぶしさも、雪の上を歩く感覚も、まだ経験したことがありませんでした。

ある日、少年は友達と「北の国へ雪を見に行こう」と語り合いました。友達はまじめな優等生でした。友達は、せっかくならと、最も良いルートで行こうと調べ始めました。ところが、なかなか最も良い計画が決まらずに月日は経つばかりでした。少年は言いました。「僕はもう出かけるよ。雪を見に旅に出るよ。君もさあ一緒に行こう」友達は答えました。「いや、僕はもう少し、最も良いルートを調べることにするよ」

ひとり旅に出た少年は、雪国にたどりつきました。初めて見る雪景色の美しさに感動しました。雪遊びもしました。雪国の人々の暮らしにも触れました。

ふたりの少年は、やがて老人になりました。少年は友達に聞きました。「あれから君も雪を見たかい？」友達は答えました。「いや、まだだ。最も良い場所とルートを調べている最中だよ」

雪を見ずに終わった少年のように、完璧な計画だけに人生のすべてを費やしてしまうのは、もったいないことだと誰もが思うものでしょう。雪に触れた少年は、経験をものにしました。彼を経験に導いたものは、「行動」にほかなりません。

私たちも、「自信さえあれば」「環境さえ良ければ」「才能さえあれば」などと条件が満たされないからと、行動できないことがあります。「気がかりな事」や「他人の動向」に振り回され、自由に行動できないことがあります。しかし、それらを取り除くことが、「行動する」のに本当に必要な事なのでしょうか。必要だとしても、これさえそろえばという「条件」や気がかりなものへの「とらわれ」というものを、いっさい排除する事はとうていできないはずです。

不安もあり、感情の波立ちもあるのが人間というもの。「排除してから」との姿勢は、雪を見ることのない少年の姿勢と変わりはないと言えないでしょうか。不安や苦手意識はそのままに、ありのままの自分を受け入れつつ、ストレスに対処しながら生きていくことが大切なのです。