

ほけんだよい 12月

令和4年12月1日
京都市立西賀茂中学校
保健室

いよいよ2022年も残り1か月です。今年はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか。1年の締めくくりでもある『師走』は、昔から普段静かなお坊さんや先生ですら忙しく走り回る様子から名づけられました。また、12月は『春待月（はるまちづき）』とも呼ばれ旧暦では冬の終わりと春の訪れを待つという意味をもつ別名があります。部活や勉強に忙しい日々の中で、きっとそれぞれ色々なことがあったと思います。今年1年を振り返り、がんばった自分を沢山ほめてあげてください。そして、春を待つように、2023年を新しい気持ちで迎えられるといいですね。



を実践してみよう！



新型コロナウイルス感染症が流行し、朝晩の検温を毎日行うようになりました。みなさん、自分の平熱は何℃くらいなのか知っていますか？理想の体温は36.5℃～37.1℃と言われていますが、実際には平熱が35℃台～37℃台の人まで幅広いです。しかし、体温が35℃台になると、『低体温』と呼ばれ、手足の冷えや免疫力の低下が見られます。そのような状態は、体が万全な調子ではないのかもしれませんが、もしかして自分はそうかも…と思ったら、ぜひ下の3つの温活を生活の中で取り入れ、実践してみてください。

① 3つの首を温めて体ポカポカに

『首』『手首』『足首』それから、もうひとつ『くびれ（お腹と背中）』を温めましょう。3つの首には体中をめぐる血管が集中していることと、お腹を温めることで腸内細菌が活発になり、結果として体の代謝の向上につながるため、温めると体の内側から温まることができますよ。

くび首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぶ

てくび手首

そと い
外に行くときは
てぶくろ わす
手袋を忘れずに

あしくび足首

し
締めつけない、
あつで くつした
厚手の靴下が◎



②湯船に浸かる

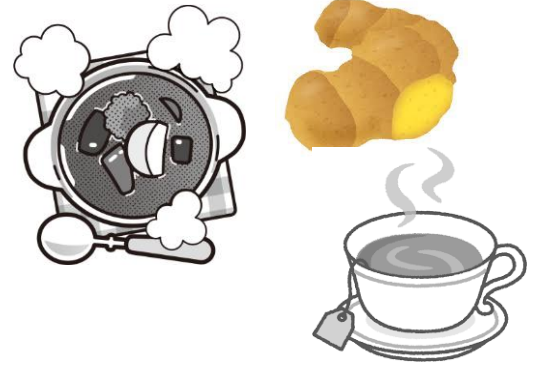
普段シャワーで済ませている人はぜひ、湯船に浸かりましょう。

冬場は40℃くらいのお風呂に10～15分入るだけで冷え切った体が温まるだけでなく、副交感神経が働いてリラックス効果も期待できます。



③あたたかい食べ物を食べる

内側から冷えた体には体を温める食べ物が効果的です。生姜やココア、紅茶などに含まれる成分には血行促進や体を芯からあたためる効果があります。ポタージュやシチューなどのとろみのついたスープやみそ汁を朝食に取り入れるのもよいですね。



～夜が1年で最も長い日 とうじ 冬至～

毎年、12月22日ごろは【冬至】と呼ばれています。

1年で昼が最も短く、夜が長い日とされています。冬至の日には、病気にかからないようにと小豆粥や長生きするようにとカボチャを食べたり、体を温め、血行促進やひび・あかぎれ予防に柚子湯に入ったりといった昔からの習慣があります。

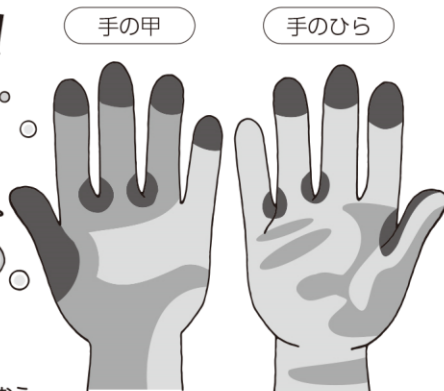
どれもこれからより一層増していく冬の寒さを乗り切るために昔の人々が考え、願いを込めた日本の伝統的な風習です。



手洗いは
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



保健室からのお知らせ

冬場の11～12月はノロウイルス感染症やインフルエンザが流行する時期です。どのウイルスも、感染経路は『飛沫感染』と『接触感染』です。

これらの予防方法は、

★マスク着用と

★手をしっかり石けんと流水で洗うこと

が何よりも大切です。