

# ほけんだより



# 12月

令和5年12月4日  
京都市立西賀茂中学校  
保健室



早いもので2023年も残り1か月です。今年は皆さんにとってどんな1年だったでしょうか。部活に勉強、学校生活などいろいろな事があったと思います。何気なく過ごしていると1年はあっという間です。自分で目標や振り返りをして、メリハリをつけるのが大切です。

また、これから寒い日が続きます。体の外側だけではなく、内側から温めることを意識し、体調管理に気を付けましょう。



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

—スイスの医学家 パラケルスス



手術で使用する麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量、または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得することができます。

このように、毒のある植物や病原体など体に害があるものも使い方や量によっては『薬』になり、反対に、体に良いものもとり過ぎると『毒』になります。病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められており、他の薬との飲み合せで効き目が悪くなったり、効きすぎてしまうこともあるので、注意が必要です。

10代の皆さんに特に気を付けてほしいのはカフェインです。カフェインは、脳を覚醒させ、疲労や眠気の軽減、痛みを抑える作用があり、コーヒー やお茶、チョコレートなどに含まれています。



過剰に摂取すると消化器官に刺激を与え、下痢や吐き気、嘔吐等を引き起こすことや、脳や脊髄の刺激によりめまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症等の健康被害の原因になることもあります。



また、体外に出るまでに時間がかかるため、毎日のように摂取することや1度にたくさん摂取すると危険です。みんなの体はまだ発達段階にあるので、上記の飲み物や食べ物を摂り過ぎないように気を付けましょう。



# 寒い時こそ「からだ」を動かそう！

人間は、暑い時でも寒い時でも体温がほぼ一定に保たれています。脳内で全身に指令を出し、体の表面と体内の温度差が一定になるように自分で調節しています。例えば、指先で寒さを感じると指先にある血管を縮めて体内温度を保とうとしたり、筋肉の震えによって熱をつくり体温低下を防ごうとします。暑い時には汗をかき、熱を外に出します。寒い時に手先が冷えたり、体が震えるのはそのためです。

12月に入り寒さが増し、体の“冷え”を感じる方も多いのではないでしょうか。最近では老若男女問わず、極度なダイエット、運動不足による筋肉の減少などにより、体で作られる熱量(熱産生)が低下したり、ストレスや老化などからくる自律神経の乱れによって血管の収縮機能が上手く働かなくなり、体の表面と体内の温度差のバランスが取れないといった理由から、体温が36℃以下になる低体温の人が増えています。



## ◆◆低体温が体に与える影響◆◆

- 血行不良・血圧上昇
- 消化不良・食欲不振
- 代謝の低下
- 体力の低下(疲れやすい)
- 意欲・集中力の低下
- 免疫力の低下



低体温を予防・改善するには、血液循環を良くすることが効果的です。寒い時や長時間同じ体勢の時などは、ストレッチをして体の筋肉を伸ばしたり、湯船に浸かったりすることや、温かい飲み物を飲むのもおすすめです。ぜひ実践してみてください。

## 肩まわりのストレッチ

- ① 両腕を組んで、指先を肘にひっかける
- ② そのまま肘で大きな円を描くように、ゆっくりと左右交互に5回ほど肩甲骨を動かすよう意識しながら腕をまわす



アリナミン製薬会社HPより

## 受験勉強



息抜きも大切に

## ふくらはぎのストレッチ

- ① 軽く足を開き、楽な姿勢で立つ
- ② 両足でつま先立ちをし、下ろす  
1セット10回×朝晩2回程度



LOTTE HP内『medipalette』より