

# げんきBOX



第 11 号  
京都市立大枝中学校 保健室  
2022年1月6日



寒くなって、手洗いが  
おっくうになっていませんか？  
いろんな場所でアルコール消毒  
が設置されているので、それで

済ませている人はいませんか？

汚れが残っている状態で消毒しても  
効果が半減してしまいます。また、  
冬場に流行する胃腸炎などはアルコ  
ールが効かないものもあります。

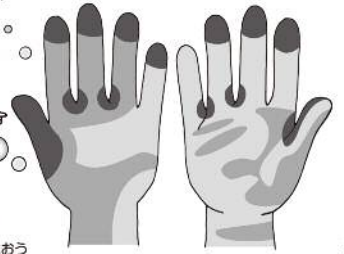
洗い残しがないよう、意識して手洗いするようにしましょう。

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

手の甲 手のひら



新しい年の始めに、何か目標は立てましたか？  
どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。  
また、その土台となるのは、元気な体と心です。  
目標達成のためには欠かせません。

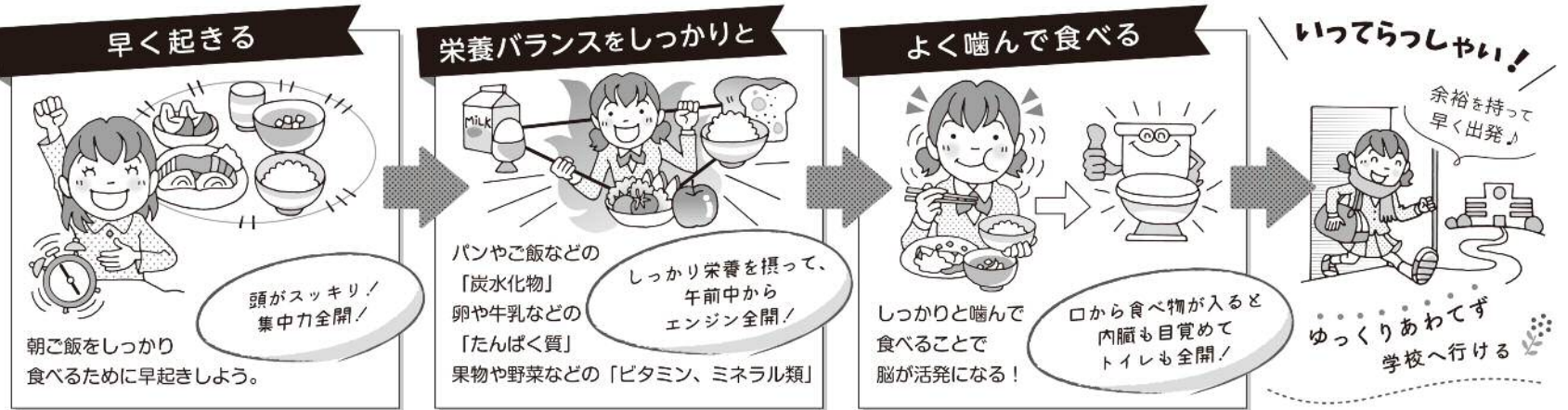
大きな目標と合わせて、健康の目標も立ててみては  
いかがでしょうか。



## 朝食からはじまる 元気な一日

冬休みの間も、早寝早起き  
朝ごはんを意識した生活を  
送ることができましたか？

朝ごはんは毎日のエネルギ  
ーの源。しっかり食べて3学期  
も元気に過ごしましょう。



## 受験生の皆さんへ

私学入試まであと1カ月になりました。  
塾の後も夜遅くまで勉強していたという人たちも、  
そろそろ朝型の生活に切り替えていきましょう。  
試験時間にスッキリとした状態になるようにしましょう。  
まずは、朝起きたら太陽の光を浴びましょう。  
スマホやゲームを布団に持ち込まないようにしましょう。  
無理せず、朝方のリズムを作っていきましょう。

みんなのがんばりをお助け！

たっぷり睡眠

早ね

記憶は寝ている間に定着し  
ます。睡眠時間を削るより、  
ぐっすり眠って効率アップ！



早起き

起きてから脳がしっかり働  
くまでには数時間かかります。  
試験本番へ向けて朝型に。



受験勉強



息抜きも大切に



寒さの厳しい中、感染症対策で授業中も換気しないといけません。教室には、暖房がついています。しかし、座席の場所やその日の体調により、みんながいつも快適という状況ではありません。

防寒着の着用が認められていますが、着込むだけではなく、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。熱をつくり出す筋肉を鍛えましょう。熱を作る食べ物を意識しましょう。入浴時は湯船でしっかり体を温めましょう。

{ さむ～い冬も体ぽかぽか }

## 冷え知らずさんになるには

### ❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

### ❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

#### 冷えから起こる不調

##### ❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

##### ❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

##### ❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

##### ❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



#### 末端冷えタイプ



- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

##### 原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

#### 内臓冷えタイプ



- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

##### 原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

#### 下半身冷えタイプ



- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

##### 原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

#### 全身冷えタイプ



- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

##### 原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。  
ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつらいときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう!

## 4つの冷え対策

### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかり取る

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



### 4 お風呂タイムで冷えにくい体になろう

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。