

すこやか 12月号



令和3年12月17日
京都市立大原野中学校
保健だより

～会話っていいな☆彡～



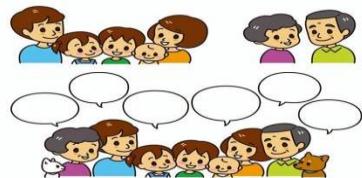
「先生、おうちの人へ思い切って、自分の気持ち伝えたよ。」

最近は、毎日20人前後の生徒が来室します。そんなある日、目をキラキラさせてやってきた生徒がいました。

「先生、おうちの人と話をしたよ。そしたら、心のもやもやが消えたわ。」とも言っていました。

会話は、コミュニケーション手段の1つですが、同じおうちにいても忙しくて時間がなかったり、恥ずかしかったり、遠慮したりして会話がしにくいこともあるかもしれません。

もうすぐ、冬休みです。日ごろ、考えていることや思っていることをおうちの人と一緒にゆっくりお話しできる時間が持てるとう素敵ですね。



11月の保健室

体育の授業でのバスケットによるけが人が全学年をとおして増えました。それから、乾燥による手指のひび割れで来室する人もいました。また、3年生では卒業後の進路について心配になったり、不安になったりして来室する人もいましたね。そういう季節ですね。

脇で体温を測るのは、なぜ？



私たちの体温は皮膚に近いところほど低く、周囲の気温に影響を受けます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高くて安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るため。

私たちが体調をくずしたときなどに知りたいのはこの中心に近いところの温度です。でも実際に体温計を入れて測ることはできません。

そこで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸（肛門の入り口）の温度を測っているのです。

ちなみに日本では体温を脇で測ることが多いですが、海外には口や直腸で測るところもあります。直腸に入れる国では、自分専用の体温計を持っているそうですよ。



胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？ 胃の調子がちょっと気になるときにおすすめの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？



答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまします。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやわらかく調理した料理を選んでみてくださいね。

簡単！

エコ！

3つの潤い作戦

潤い作戦

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

裏面に続く→

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」と放っておらず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

思いあたることはありますか?

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。



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・飲み物をとのることの多い人にもよく起ります。

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ることがあります。

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とる

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

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

～保護者の方へ～

先日お配りした「ホームページに関連したアンケート」に、お忙しい中ご回答いただきありがとうございました。たくさんの貴重なご意見や励ましのお言葉をいただきました。ぜひ、西京支部一丸となり今後の学校保健教育に活かしていきたいと考えております。紙面にてのお礼となりますが、ご容赦ください。



