

保健室だより

No. 9. R3. 12



宮城第一高校 保健室

今年も残り一月を切りました。どんな1年でしたか。1年のしめくりです。やり残しが無いようにして新年をむかえましょう。コロナで今年もいろいろと制限や我慢がありましたが、2年次の研修旅行を始め学校行事も工夫して実施してきました。来年はより多くの行事や体験ができるといいですね。

冷え知らずになるには

寒い冬もぽかぽか

* 冷えは万病のもと! ?

冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われてしています。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。

* 思いあ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りいくつかタイプがあります。

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ
腰痛、倦怠感、肥満

❷ 心

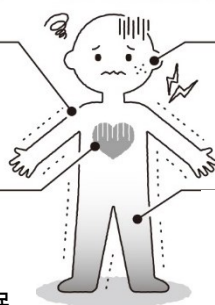
やる気が出ない
気分が落ち込む
いらいらする、不眠

❸ 美容面

肌のくすみ、たるみ
かさつき

❹ 免疫力

体温が低下することで
免疫力が落ちる可能性も



末端冷えタイプ

* 手足の先が冷える

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、手足が冷えるのです。



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よくおこります。



下半身冷えタイプ

* 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おこります。



全身冷えタイプ

* 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ひとつ。別に病気がある場合もあるのでつらい時は医療機関に相談。



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つくれる。



2 タンパク質をしっかりとる:

食べ物を消化吸収するときに熱が作られる。特にタンパク質は熱に変わりやすい。

3 服装選び:

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服や靴は避けましょう。我慢の薄着も要注意。



4 入浴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と数回繰り返すと冷えにくくなります。

12月10日は世界人権デー

「誰か」のことじゃない。



人権週間

12月4日~10日

人権イメージキャラクター人 KEN あゆみちゃんと人 KEN まもる君

今なお、新型コロナウイルス感染症の感染者等に対する偏見・差別、インターネット上における誹謗中傷、いじめや虐待、外国人や障害のある人、ハンセン病元患者やその家族などに対する偏見・差別など、様々な人権問題が依然として存在しています。これらの問題を解決し、国連の持続可能な開発目標(SDGs)が掲げる「誰一人取り残さない」社会を実現するには、私たち一人一人が人権尊重の重要性を改めて認識し、他人の人権に配慮した行動を取ることが大切ではないでしょうか。この機会に、人権について改めて考えてみませんか？

簡単!

エコ!

3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れたタオルを干す



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。

お湯を入れたうつつわを置く



机の上や枕元などに湯を入れたうつ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!

冬至

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、太陽が一番南にある状態で、北半球では1年で昼がいちばん短く、夜が

いちばん長くなる日を意味します。冬至の別名は「一陽来復(いちようらいふく)の日」。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉なのです。冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗りきる知恵とされています。



保健室からのお知らせ

カウンセラー来校日: 12月14日
令和4年1月21日
令和4年1月25日
健康相談日: 令和4年1月20日

保健室からタオルを借りている人は冬休み前に返却してください。

健康診断結果受診が必要で、まだ受診していない人は冬休み中に受診してください。報告書の提出もお願いします。



