

保健だよ！冬休み号

令和4年12月23日 銚田市立旭中学校 保健室

いよいよ冬休みです。休み中も生活リズムを崩さず、早寝・早起き・バランスのよい食事・適度な運動を心がけ、自分自身の健康管理をしましょう。また、インフルエンザ、感染性胃腸炎等の感染症が流行する季節です。うがい・手洗い・換気等、感染症予防対策を意識した生活を送りましょう。



○1月の保健行事 体位測定(身長・体重)

対象学級	測定日	場所・時間	備考
1-1	1月11日(水)	被服室	<ul style="list-style-type: none"> 体操服(ハーフパンツ、半袖シャツ) 髪の長い人は頭頂部でしぼらない。(身長測定の際、誤差を生じないようにするため。)
3-1	12日(木)		
3-2	13日(金)		
3-3	16日(月)	昼休み	
1-2	17日(火)		
2-1	18日(水)		
2-2	19日(木)		
2-3	20日(金)		



冬休みの健康生活

クリスマス・お正月、おいしいものが多く食べ過ぎ注意!!

テレビもおもしろいけれど、夜ふかし注意!!

お酒・タバコ... すすめられても断ろう

家事のお手伝いなど、すすんで体を動かそう

スキー場などでの事故に注意!!

普段、忙しくて行けない検査・治療へ行こう

1学期の歯科健診の結果から、歯科医受診が必要でまだ受診していない人に、再受診勧告を出しました。冬休みを利用して早めに受診しましょう。その他、視力低下など毎年のことだから...とそのままするのではなく、定期受診をして健康を維持していきましょう。

病院受診が必要な人は、治療・検査を忘れずに...。気持ちよく☆新学期を☆むかえよう。



さむーい冬も体ぽかぽか！冷え知らずになるには？

さむーい冬も体ぽかぽか

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くかもしれません。冷えは体だけでなく、心にも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、症状がつかないときは医療機関へ相談を。

冷え知らずを目指そう！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**
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。

