



今年も残り1ヶ月となりました。北陸の冬らしい天気になってきましたね。今年の冬も換気を徹底しながらの暖房になります。寒さ対策を万全に行って、風邪などに気をつけてお過ごしください。

冷えは万病のもと！？

寒くなってくると、体の冷えからくる不調を訴えて保健室に来る人が増えます。

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。冷え性の人は自分の食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

④ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

④ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

④ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

④ 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…



👂 思いあたることはありませんか？ 👂

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」。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。

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！

冬は暖房を使用するため空気が乾燥します。お部屋の加湿に加えて、体への水分補給もお忘れなく！

1～2年生の性教育講話を行いました

1月5日は1年生、18日は2年生を対象に性教育講話を行いました。講師は白山市で助産院を開設されている助産師の川島真希先生です。「大切なあなたのことを話そう」をテーマに、1年生は性に関する光の部分（性の多様性や男女別の性に関する悩み事、妊娠や出産など命の誕生にまつわることなど）、2年生は影の部分（性感染症や望まない妊娠、性暴力・デートDVなど）についてお話をいただきました。これから生きていくうえで知っておきたい大切なことがたくさん盛り込まれたお話に、皆、真剣に聞き入っていました。ぜひ忘れずに、心に刻んでおいてほしいと思います。



生徒の皆さんからいただいた感想文を一部ご紹介します

◆自分が生まれてくるまでの過程を知ることができて、今までより自分の体や心を大切にしようと思ったし、私を産んでくれた母や育ててくれている家族に感謝しようと思った。自分の体について知ることができてよかったと思うと同時に、自分を守るのはやはり自分だけだなとも思った。今まで月経はすこし面倒だと思っていたけど、命をつなぐ大事な準備なので、自分の体とうまくつきあっていきたい。

◆多種多様な人がいていいし、自分は自分でいいという言葉に、とても安心感を持った。私は自分の好きなところがあまりわからなかったけど、それは他の人と比べていたからなのかなと思った。自分は周りから大切にされているということ強く感じた。

◆自分が「良い」と思っていたことでも、相手がそれで不快な思いをしていたら、それはデートDVであること、そしてそれを解決するためには、自分が相手の立場になって考えてみたり、相手と話し合ったりすることが必要だと分かった。「相手のことを全て知りたい」という気持ちがあるのは自然なことだけど、相手を傷つけてしまってはいけないと思う。相手を尊重することが大切だと思った。

◆保健の授業で性感染症を学んだとき、怖いな～気をつけようと思ったけれど、何がどう怖くて何に気をつければいいのか、全然分かっていなかったことに気付いた。性感染症は、無防備なたった1回の性行為でも感染する可能性があって、感染したままだと子供が欲しいと思った時に妊娠できなくなるかもしれない。パートナーとよく考えて行動しなければならないと思うし、ちゃんと私のことを考えてくれる人を見つけて、私もその相手を大事にしたいと思った。