

# ほけんだより 2月

2022年 2月 1日  
野々市明倫高校 保健室

1年の中でも最も寒さが厳しくなる時期です。2月4日は立春ですが、暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。保健室では「教室のスチームにあたっていてやけどをしてしまった」という人が増えています。みなさん、気をつけてください。

{ さむ〜い冬も体ぼかぼか }

## 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

##### ❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

##### ❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

##### ❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

##### ❹ 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わかりやすいので、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ろ」。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。

7つのまちがいを探そう！  
答えは下にあります。



マスクの下、  
口呼吸になっていませんか？



口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」といいます。本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすくなります。



## 鼻呼吸のいいところ

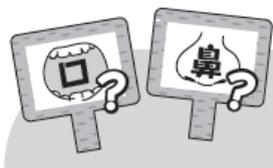
### フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲みこまれ、無力になります。



### 加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。



質問に  
答えて  
みよう

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

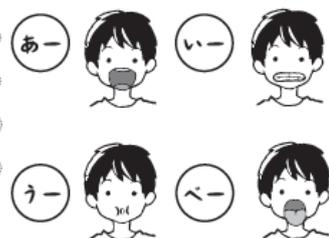


チェックがついた人は気をつけて！  
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

## 口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません

やってみよう  
体操を



10回で1セット  
1日に3セット  
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

## 口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどにもあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまうます。

【答え】奥の大きな木（右）の右はじ、ベンチ近くの犬、すべり台の上の子、右奥の遊具の突起（石）、左手前の男子の上着のポケット、中央の女子の服のえり、手前のブランコの柵（タテの支柱）の位置