

ほけんだより 12月



2021.12.22
鳥越中学校保健室



たくさんの行事があった2学期ですが、みなさんの頑張りのおかげでどれも大成功だったのではないのでしょうか♪良い思い出になりましたね。

感染症対策も頑張っているのでコロナウイルスやインフルエンザも流行ることなく、無事に冬休みを迎えることができました。年末年始はイベントが多いですが、気を緩めることなく、感染症対策を続けて、3学期も元気に会いましょう！3年生は受験に向けてファイト！！

保健委員会企画「生活リズムチェック」

めあて：免疫力を上げて、かぜに負けない体をつくらう

正しい生活リズムを身につけ、勉強に集中できるようにしよう

2週間の生活リズムチェックでめあては達成できましたか？

冬休みは自由な時間が増えるため、いつも以上に正しい生活リズムを意識してくださいね。また、メディアを利用する際は、必ず目を休ませたりストレッチしたり、長時間の使用にならないように気を付けましょう。



寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



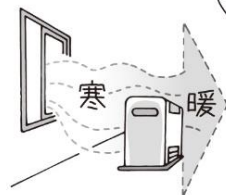
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

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？

大根	きのこ	ほうれん草
or	or	or
ごぼう	にんじん	海藻

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います。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。

保健室からのお知らせ
身体測定 1月11日(火)



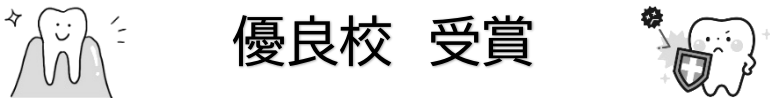
2限：2年生

3限：1年生

4限：3年生

持ち物：体操服

第62回石川県よい歯の学校運動
優良校 受賞



この運動は、今年度の歯科検診の結果、みなさんのむし歯の本数や治療が完了している歯の本数などから、歯が健康な人が多い学校に賞が贈られるものです。鳥越中は一昨年も優良校を受賞しました。みなさんの日頃の頑張りが認められたようで、とても嬉しいです😊

全校朝礼で、学校を代表してむし歯ができたことがない3年生の東藤さんに賞状を受け取っていただきました。

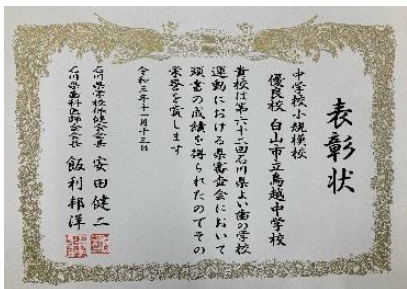
歯は全身の健康に影響するので、これからも「8020」を目指して、口内の健康に努めましょう！

「8020運動」：80歳まで20本の自分の歯を残す運動

いつも、いつまでも



歯を大切に



（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、心にも様々な不調をまねくとわれています。

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

❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❗ 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。

太い血管が通っている、首、手首、足首を温め
 温かい血液を全身に回しましょう！

