

ほけんだより 12月

令和3年12月16日
神奈川県立津久井高校
定時制★保健室★

今年も残すところわずかとなりました。新型コロナウイルスの感染者数も減り、街は通常の生活が戻りつつあります。でも…新型コロナウイルスの新種(オミクロン株)が日本に入ってきたり、冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症にも注意が必要です。まだまだ油断は禁物!! 引き続き、手洗い、マスク、換気などに注意して過ごしましょう。

冷えは万病(あらゆる病気)のもと



寒い季節は体の冷えが気になります。冷えは体や心に様々な不調を招きます。病気から体を守る免疫力も低下してしまいます。

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く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、症状が辛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。

感染症の予防には
手洗いが大切!

清潔なハンカチや
タオルを持ち歩こう!

手洗いは
ココに注意!



手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

喫煙防止教室 20日(月)

相模原市緑区の
保健師さんが来校
します。



テーマ「本当に怖いタバコの話」