

ほけんだより 12月

令和5年12月

(2023)

吹田市立第二中学校

保健室 NO.5

寒くなってきてこれから冬本番です。今年も残すところあと1か月。冬休みも近づいていますね。どんな1年になりましたか？12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

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が多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまでさまざま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。



末端冷えタイプ



- ・手足が冷えるタイプ
- ・10~20代の女性やダイエット中の女子に多い

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。体温を維持するの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安がある

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。

4つの冷え対策

適度な運動で筋肉を鍛える

冷えから体を守る服装選び

たんぱく質をしっかりとる

お風呂タイムで冷えにくい体

睡眠のウソ？ホント？

Q 日本の学生は世界一睡眠時間が短いってホント？

◎ホント◎

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜更かし」の時間も世界一長いのだとか・・・。

Q 睡眠不足は酔っ払いと同じ状態ってホント？

◎ホント◎

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っばらっているときと同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツのけがを防ぐためにも、十分な睡眠を。

Q いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント？

×ウソ×

マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

SNSをどう使う？

悪ふざけが一生残る傷あとに



飲食店で悪ふざけをした動画をSNS上に投稿。動画はあっという間に拡散し、大問題に・・・。

これは実際にあったお話です。

どうしたらなくなるか、考えてみましょう。

やろうという子がいたら...

誘いにはのらず「ダメ!」と注意して止める。

投稿されたものを見たら...

自分が拡散しないように気をつける。知り合いが投稿していたら、すぐに削除するように伝える。

ネットにアップされた情報は、ほぼ消せません。

未来の自分を苦しめないように。



家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。

