R3.12.16 平高校保健室

あっという間に２０２１年も終盤を迎えますね。年末の風物詩と言えば、「大掃除」。たまった汚れやホコリをしっかり落として新年を迎えたいものです。しかし、年末年始は生活リズムの乱れに注意したい時期でもあります。大事な生活習慣のひとつである「運動」。体を動かすことを意識して、いつもより少し気合を入れて大掃除に取り組むと、効果が期待できるかもしれません。大掃除と運動の「一石二鳥」、ぜひ実践してみてください。

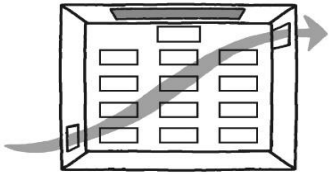
まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、
最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、
共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、
マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、
鼻と口をしっかり覆い、
顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、
少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

冬休み中、家族や友達と過ごす時間がいつもより長くなります。困ったことや相談したいことがあった時、専門の無料相談窓口に電話をしてみるのも一つの方法です。みなさんが年明けも、元気に登校してくれるのを待っています。

富山県子どもホットライン　076-443-0001（年末年始休業）
２４時間子供ＳＯＳダイヤル 0120-0-78310
チャイルドライン　0120-99-7777（年末年始休業）

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。

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…

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。

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、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。

たんぱく質をしっかりとる
たんぱく質を消化・吸収する際に熱が作られます。肉や魚をしっかり取りましょう。

服装選びを工夫する
重ね着等の工夫をして、冷えから体を守る服装を選びましょう。

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ることを数回繰り返すと、お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。