

保健だより ~12月号

令和4年12月13日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

あと10日あまりで冬休みです。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスへの感染対策が必要と言われています。一人一人、朝の検温、体調の確認を続けてください。冬休み中も生活リズムを崩さないようメリハリをつけて過ごしましょう。

{ 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されています。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。タイトな服やぎ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る」。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よ。

冷えは万病のもと ～寒い冬を乗り切ろう!～

学校では定期的に換気をしているので、室温が低くなりがちです。しかし、「冷えは万病のもと」という言葉があるように、体を冷やすことで、頭痛・腹痛・便秘や肌荒れ・かぜをひきやすくなるなど、さまざまな不調につながります。体を温める工夫をして寒い冬を乗り切りましょう。

朝食でほかほか
エネルギー源はしっかり朝からとろう!

体を温める食材でほかほか
寒い地域でとれる食材、冬の食材は体を温めるものが多いよ!

運動でほかほか
筋肉をつけよう!
筋肉が熱を生み出すよ!

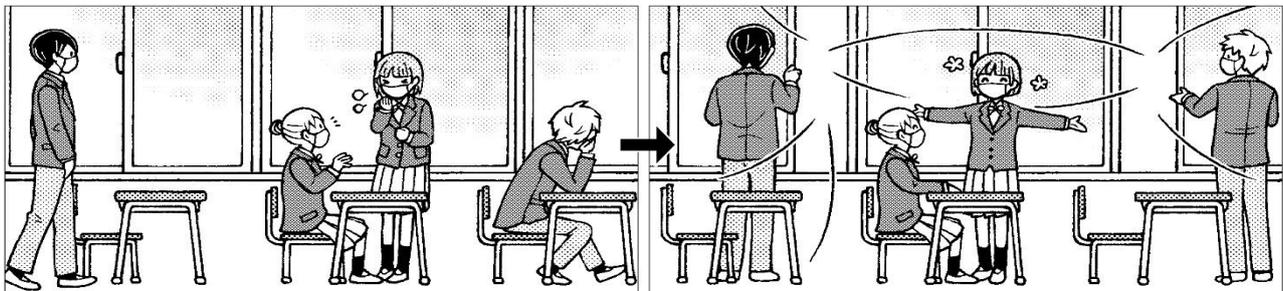
入浴でほかほか
ゆっくりつかって、体の芯まで温まろう!

ストレス発散でほかほか
ストレスがたまると体温調節がうまくいけなくなり、冷えやすくなるよ!

防寒アイテムでほかほか
3つの「首」を温めると効果大!

にら かぼちゃ とうがらし
しょうが ねぎ
手袋 マフラー 靴下

新型コロナウイルス感染症対策 換気を忘れずに



窓を締め切ったままだと、ウイルスを含んだ飛沫が滞留する恐れがあります。窓や扉を開けて空気の流れを作り、換気をしましょう。

冬の健康を守るには...

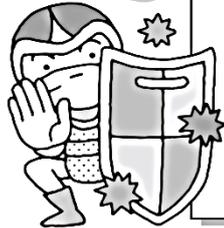
距離を保とう
心は離れすぎないで

清潔を保とう
こまめに手洗い

水分を保とう
体は乾いています

冬休みも健康観察・チェックを
続けてください。

あなたのウイルス防御力どれくらい??



家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまってもし上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

a...5点 b...3点 c...0点 合計点 / 100点

81~100点

素晴らしいです!
この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

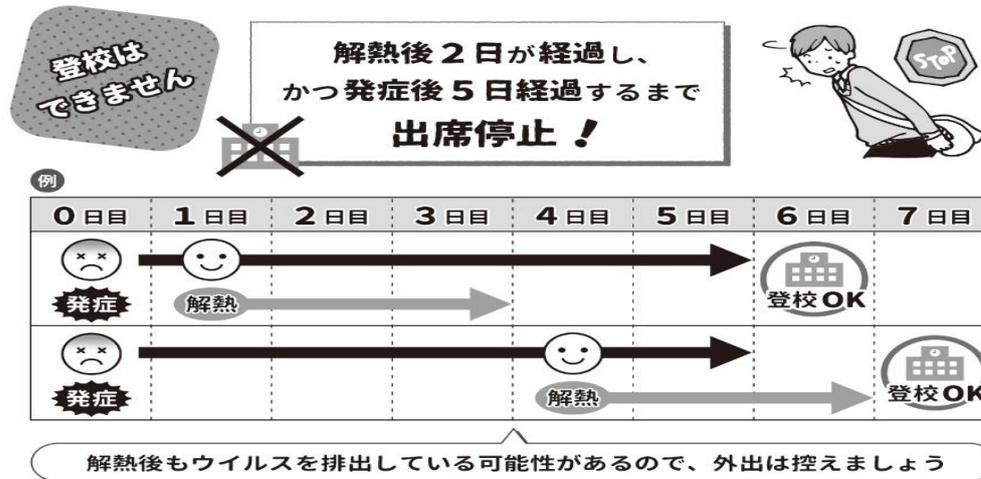
31~60点

もう少しがんばろう!
毎日の心がけて、自分の体を守れるというのを忘れないで。

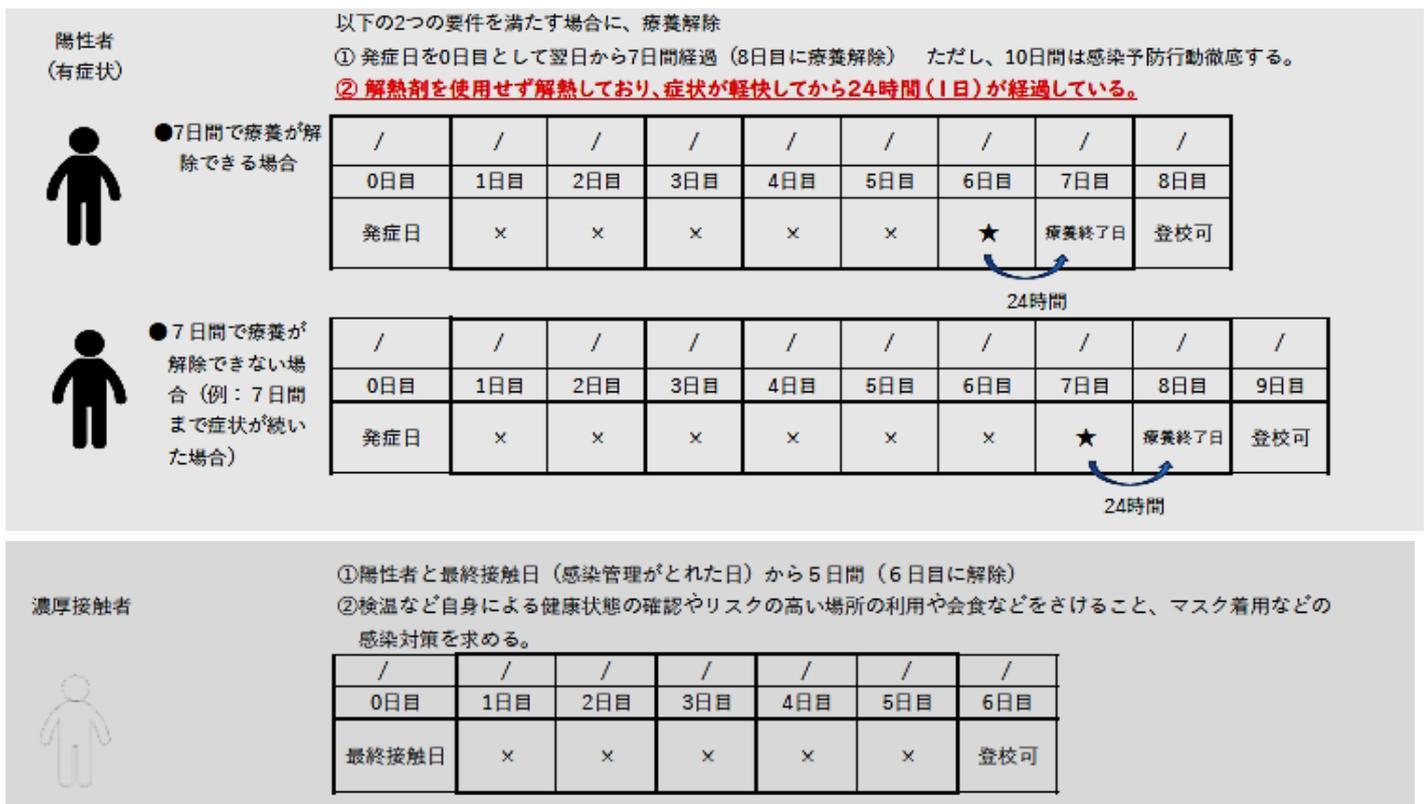
0~30点

心配です。体調は悪くありませんか?
ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

もしインフルエンザにかかったら・・・



もしコロナウイルス感染症にかかったら・・・



①必ず、学校へ連絡してください。

②学校感染症のため、出席停止になります。しっかり治療に専念して、健康を回復させてください。
学校内での感染流行を防ぐためにも上記の出席停止期間でお休みしてください。

③登校が可能になりましたら、登校時に『登校届』を持参してください。登校届は、練馬東中ホームページよりダウンロードが可能です。