

# ほけんだより 12月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校  
令和5年12月21日  
保健室

## 12月 保健目標 ○冬の健康に気をつけよう

冬休み、布団から出たくない、冷たい服を着たくない、外に出て寒い思いをしたくない…  
と思い、暖房のきいた部屋でゴロゴロする生活になりがちなのではないでしょうか。  
お休みなので、少しほっとして心と体のパワーを充電する時間も大切ですが、「早寝・早起き・  
朝ご飯」の生活習慣はくずさないでください。休み中も健康で安全に過ごしてくれたら嬉しいです。



### ★★★ 体を温めて免疫力 up! ★★★

寒さも本格的になってきました。血液の流れが悪くなり、手先や足先が冷え、体も冷えますね。それだけでなく、肌荒れ、髪の毛のパサつき、腹痛、頭痛、めまい、肩こりなど、様々な症状が起こります。体を冷やすと、体温が下がって免疫力が下がってしまうことから「冷えは万病のもと」とも言われていますので、寒さ対策をして元気に乗り切りましょう。

- ◇ 温かい飲み物と朝食をしっかり食べる

\* 消化吸収で胃腸を動かして熱が作られると、体が温かくなります。



- ◇ ウインドブレーカー、ネックウォーマー、手袋、耳当てなどの防寒着を身に着ける



- ◇ 長袖Tシャツや発熱効果や保温効果のある下着を着る

- ◇ お風呂にゆっくり入浴する

- ◇ 運動をする

\* 筋力をつける運動や軽いジョギングなどの有酸素運動は体を温める効果があります。

\* 足は第二の心臓と言われています。ふくらはぎの筋肉を鍛えると血行が良くなります。

- ◇ 体のストレッチだけでなく、手先や足先も動かす

\* 肩まわし、伸び、つま先立ち、手先や足先でじゃんけんなど



#### 【冷え性の原因】

- ① 体内で作られる熱の量が少ない

⇒ 食生活の乱れ、運動や筋肉量が少ないため、体で作られる熱が不足しています

- ② 循環が悪く、熱を上手く運べない

⇒ 短いスカートやズボン、薄着、体を締め付ける服装は、血液循環を悪化させます

- ③ 自律神経の乱れ

⇒ エアコンに頼りすぎた環境や、冷たい食べ物や飲み物の飲食、生活習慣の乱れが自律神経のバランスを崩し、冷えを感じやすくなります

### ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう