



2021年12月9日

笹川中学校 保健室

いったん収まるかと思われた新型コロナウイルス感染症ですが、またもや変異株が発生してきました。インフルエンザや胃腸かぜなど、様々な感染症が流行する季節。楽しいイベントも続きますが、状況を正しく判断して、やるべきことは続けながら、できる範囲で、できることを工夫して、たくさん楽しみましょう♪ 経験は何よりの宝物。新しいアイデアをみんなで出し合って健康で楽しい毎日を過ごせますように☆



コロナやインフルエンザのウイルスは、アルコールで消毒できますが、ノロウイルスなど胃腸かぜのウイルスは、アルコール消毒が効きません。なので、やっぱり石けんでしっかりウイルスを洗い流すしかない！！少なくとも「①外から帰った時、②食事の前、③トイレの後」はしっかり石けんを泡立てて流水で手を洗いましょう。保健委員会で洗い残しがないか実験してみたところ、特に爪や指の先に汚れが残っていました。

みなさんも洗い残しがないか意識しながら、手洗いして下さいね(□□>□<□)。♡



手洗いはココに注意!



- 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



12月は「ささネットるーる」強化月間! 「るーる」を守って健康になろう!

期末テストも終わり、イベントの多い冬休みを前にしたこの時期は、気持ちもウキウキ緩んで、夜更かしなどで生活リズムが狂いがち。ここ最近、月曜日の保健室は体調不良の人であふれそう! 土日に深夜までネット(メディア)を使う人が多いような…



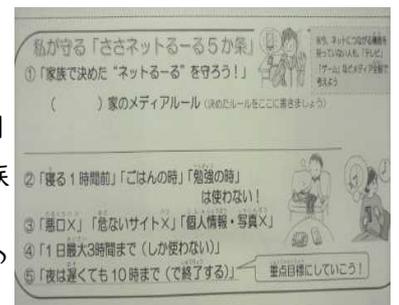
大切な睡眠時間が減るだけでなく、ネット(メディア)を“長時間”・“近距離(30cm以下)”で使うと目に大変な負担がかかって強度近視になり、**将来失明のリスクが高まる**ことがわかっています!

そこで今月は、「ささネットるーる」の中でも「夜22時まで(でネット機器の使用をやめる)」を重点目標にして、まずは“日曜日の夜に守れたかどうか”を毎週月曜日に各クラスで保健委員さんがチェックしています。今週12/3に守れたのは、1年:約75%、2年で約78%、3年で約60%です。



【「ささネットチェックデー」チャレンジで、“健康力アップ生活にチェンジしよう!”の取り組みを行います☆

12月の8日間行うのは「22時までに終了」に加えて、「メディア使用時間を減らして健康力アップにつながる“睡眠/運動/散歩/読書/家族の手伝い“などに変えていこう!”というチャレンジです。いろいろ工夫して、自分のため、家族や仲間のために健康力を上げましょう♪ 「家族るーる」も親子でしっかり話し合いをして決めましょうね☆



本格的な冬の寒さがやって来ました！ 冷えを防いで元気に日々を過ごしましょう！

{ 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。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。

❄️ 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



❶ 手足の先が冷える
❷ 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



❶ お腹に手を当てると冷たい
❷ 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



❶ 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



❶ 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、症状がつか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」。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。

～学校医 三原武彦先生から笹川中学校の生徒のみなさんへ③～

◎時間は短い・・・「時間に正確であるべき」

時間は「光陰矢のごとし」。あっという間に過ぎます。中学・高校生活もあっという間に6年間が過ぎるので、計画性をもって日々を送っていないと痛い目にあいます。

まずは、1週間の計画を立てて、地道に、地道にゆっくりとじっくり継続して、日々を送ることが大切です。

