

ほけんだより 12月

令和3年 12月2日
調布市立第四中学校
保健室

朝晩の冷えが身に染みる日が続いています。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。冷えは体だけではなく、心にまで不調を招くとされています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方が大きく関係しています。今回の保健だよりでは4つの冷えのタイプを紹介します。どれか当てはまるものはありますか？ 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。

爪の長さがとても心配です

昨年度から何度もほけんだよりでお伝えしてきましたが、みなさんの爪の長さがとても心配です。長い爪がおしゃれで当たり前だと思いませんか？ 長く伸ばしている人の中には、ピカピカに磨いてきれいに整えている人もいます。

しかし長い爪は、大きなケガに繋がることもあります。私たちの爪は1日に約0.1mm 成長します。そのため1~2週間に1回を目安に切るといいそうです。おしゃれも大事ですが、長い爪は自分や友達を傷つける前にこまめに切るようにしましょう。

○ 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみださない長さがベストです。

× NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

言われて嬉しかった言葉は？

保健委員会のみなどと一緒に「今までに言われて嬉しかった言葉」を書いてみました。とても素敵な言葉がたくさん集まりました。当たり前を感じる些細な言葉が、実はすごく笑顔になれる嬉しい言葉だったりします。そして嬉しい言葉は、いつか巡り巡って自分に返ってきます。毎日の中で、笑顔になれる言葉をたくさん見つけていきたいですね。そんな温かい言葉がみなさんの周りに溢れますように♪



上手に付き合おう

人には誰も考え方のクセがあるそうです。例えば失敗をしてしまった時、あなたならどんなことを考えますか？「失敗したのは、周りのせいだ」と自分以外に責任を

ぶつけることもできます。失敗の原因を探っ
て「同じ失敗をしないように気を付けよう」と、次回以降に反省を生かす方法もあります。「今日は悩むのはやめよう」と、1回考えることをやめて時間を置くこともできます。苦しい時は1度深呼吸して、話しやすい人に相談してみましょう♪

保健室にいた人達にお手伝いをしてもらいながら、冬の飾りを作りました。保健室前に掲示中です☆

