

# 保健だより

1  
January

東浦町立西部中学校  
令和5年1月10日

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「う鳥ひと飛と兎そ走」というものがあります。鳥は日(太陽)に住み、兎は月に住むという中国の伝説から、月日があつという間に過ぎることを意味しています。

新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標や頑張りたいことを決めて、取り組むようにしましょう(\*^\_^\*)

HAPPY  
NEW  
YEAR 2023

## 1月の保健目標

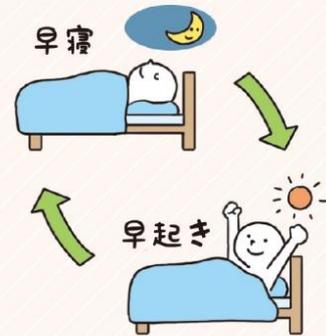
## 冬の生活と健康に気を付けよう

それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

### 試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



### 体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

# 冷えは万病のもと



冷えは便秘や肩こり、不眠などのさまざまな不調の原因となるだけでなく、免疫力（ウイルスや病原菌と戦う力）を低下させる大きな原因の1つであると考えられています。

## 冷えから起こる様々な症状



### ☑ あなたの「冷え」チェックシート

- 頭痛や肩こりが気になる
- 体力がなく、疲れやすい
- 腹痛や下痢が多い
- すぐに風邪をひく
- ぼうこう炎になりやすい
- 吹き出物や肌荒れが気になる
- 月経不順や月経痛が強い
- 顔や上半身がのぼせる
- 寝つきが悪い
- 不安感や気分が落ち込む
- イライラして集中できない



## 体温が1℃下がると、免疫力が30%低下するとされている!

ウイルスなどの外敵と戦う免疫細胞は白血球なので、血液が行き渡らないところでは免疫細胞も不足してしまいます。健康を維持するために理想的な体温は  $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37.0^{\circ}\text{C}$  とされています。冷えを感じやすい人や体温が低い人は、健康習慣を改善してみましょう!

### 習慣1：入浴は少しぬるめの $38^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$



熱いお湯は身体の表面だけを急激に温めて芯まで温まらないので、お風呂から上がったあとに冷めるのも早いと言われています。冷え症に良い入浴方法は  $38 \sim 40^{\circ}\text{C}$  のぬるめのお湯にゆっくりと浸かること。冷えやすい下半身の血行を良くして、身体を芯から温めるようにしましょう。

### 習慣2：ストレッチは下半身を中心に

筋肉を鍛えると血液循環がよくなり、冷え症の改善に効果的です。筋肉の70%は下半身にあるため、スクワットやストレッチなどで下半身を鍛えるのがおすすめです。

真っ直ぐ立った状態から、ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとをゆっくり上げていきます。つま先立ちのまま5秒キープしましょう。この動きを10~15回続けましょう。



真っ直ぐに立った状態で脚を肩幅より少し広めに開き、つま先を膝と同じ方向に向けましょう。ゆっくりと体を落としていき、太ももと床が並行になる位置までお尻を下げてください。3~5セット続けましょう。

