

# ほけんだより 12月号

2021年12月6日

大阪市立歌島中学校  
保健室



12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、『胃腸の日』だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体。体によくないので、注意してくださいね。

## 簡単! エコ! 3つの 潤い 作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。  
そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や  
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ  
洗濯物を部屋の中に干しましょう。  
バスタオルのような大きいものな  
ら、さらに効果があります。

お湯を入れた  
うつつを置く



机の上や枕元な  
どにお湯を入れたうつつを  
置くのがオススメ。ただし  
こぼさないように注意を!

霧吹きを  
使う



精油を少し混  
ぜた水を作り、霧吹きで空  
中に振りかければ、安眠と  
保湿のダブル効果が!

## ～保健室の来室状況～

急な冷え込みの影響により、風邪をひいて体調をくずした人が多かったです。まだ薄着のため「寒い!」と言っている人がたくさんいます。肌着を着たり、セーターやブレザーを着たりと上手に体温調節をしてください。

せきやのどの痛み、鼻水など少しでも体に異変を感じたら、登校せずに自宅で安静に過ごしましょう。



### 11月の来室人数

体調不良の来室…

275人(前年度184人)

けがなどの来室…

92人(前年度 85人)

## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、

感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。べつひとくちはなからだなかねらいは別の人の口や鼻から体の中へ入ること。でもマスクをしているひと人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。口から入ること。いろいろなところで、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中  
3時間

ボール紙の表面  
24時間

プラスチック・ステンレスの表面  
48~72時間

そんなウイルスを  
数10秒で消滅

させられる方法が  
あります。  
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす



これで  
ウイルスは  
ほぼゼロに!



〔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

#### ❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

#### ❗ 心

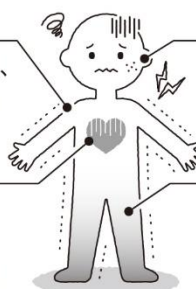
やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

#### ❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

#### ❗ 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…



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変わりやすいので、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ろ」。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。



### 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。

