

# ほけんだより 2月

大阪市立柴島中学校 保健室  
令和7年2月3日 NO.13



あっという間に2月になりましたね。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があるように、この時期は時間の流れがあっという間に感じるものです。ぜひ、1日1日を大切に過ごしてくださいね。そして、2月は本格的な寒さが体に染みる時期です。“厳しい寒さ”“寒波到来”という言葉がニュース報道等で聞くようになるかもしれません。その日の気温をしっかりと確認して、自分自身で寒さ対策をしましょうね。



## 寒くなると、どうして頭が痛くなる??

先週の登校時に生徒に質問されたことです。確かに気温が低い日は、頭痛による来室や欠席等が目立ちます。その頭痛は寒冷刺激によるものかもしれません。寒冷刺激による頭痛には、大きく分けて2つあります。

### ① 外部環境の変化による寒暖差

暖房で暖められた室内と気温の低い屋外など、暖かい場所から寒い場所への移動で急激に体が冷やされると、それが刺激となって頭の血管が収縮します。血管の収縮によって神経が刺激されたり、血行不良になると頭痛を感じるようになります。

### ② 冷たい食べ物・冷気によるもの

アイスクリームやかき氷を食べて“頭がキーン”となったことは1度はあるでしょう。冷たい食べ物・飲み物・冷たい空気をたくさん吸い込んだりした寒冷刺激はこめかみの奥にある三叉神経に伝わります。三叉神経とは、顔・鼻・口の感覚を察知する神経で、寒冷刺激が三叉神経を介して脳に伝わり「痛み」として感じることで頭痛を起こすと考えられています。

寒さで引き起こされる頭痛を予防するには、可能な限り寒暖差を避けることです。寒いからと言って、暖房の設定温度を上げすぎないことや、衣服の調整で寒さを防ぐこと、食べ物や飲み物で体の中から暖めること等で予防することができます。ぜひ、やってみてください。

## 湯船につかって体を温めよう!

部屋は暖かく、外は寒い。このような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆を言えば、体を温めると全身の血流がよくなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流がよくなるうえに、水圧によるマッサージ効果もあり、リラックス効果を得ることができます。その結果、寝つきも良くなりしっかりと体を休めることもできます。1日の終わりにゆっくりと湯船に入る時間をとって、自律神経の乱れをリセットしましょう。

### 【おすすめの入浴方法】

#### ・心を落ち着かせたいとき

38℃～40℃ぐらいのぬるめのお湯に20～30分じっくりと時間をかけて湯船につかりましょう。それにより、脳内の副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスできます。

#### ・シャキッと気合いを入れたいとき

42℃ぐらいの熱めのお湯に10分程度の短時間で湯船につかります。そうすることで交感神経が優位になり、血流が活発になるとともに脳も活発に働きます。

※ちなみに…「運動直後」に「熱いお湯」につかるのはNG!

運動直後は、動かした筋肉に血流が集中し、疲労物質を早く排出するように働いています。ところが、入浴してしまうと、身体全体に血流が分散してしまって疲労回復が遅れると考えられています。こういったことから、運動後は30分程度休んでから、40℃未満のぬるめのお風呂に入るとよいでしょう。

## 柴中 牛乳ロス問題…その後

前回のほけんだよりで給食の牛乳が大量に余っている…という記事を書きました。それを読んでくれた生徒から「寒いから嫌やったけど、1本は飲むわ」と言ってくれたり、昼食時に見に行くと2本、3本と飲んでくれている子も見られるようになりました。最近では牛乳の残食も含め、「給食の残食が減っているよ」と給食配膳員さんが教えてくれました!このまま、できる限り残食ゼロを目指し、しっかりと給食を食べて、ぐんぐん成長してくれるといいなと思います。一口でもいいなら…と言って、少しでも協力してくれる人がいることが森先生は嬉しいです。

皆さん、いつも本当にありがとう♡

