

# ほけんだより 12月

2021年12月23日  
大阪市立田辺中学校  
保健室

雪の予報が出るくらい寒い日も出てきましたね。みなさん身体は冷えてませんか？体温が下がると免疫力も下がります。暖かい服装や身体を温めることを意識して元気に過ごしましょう。

## ☆免疫力アップの生活習慣を身につけよう！☆

今月は“カラダを温めよう”について考えましょう。カラダを温める1番の目的は、血の巡りを良くすることです。寒い季節はカラダが冷えやすくなっています。血液は、私たちのカラダの細胞一つひとつに栄養や酸素を運び、またいらなくなった老廃物を回収しています。カラダが冷えると、血液の流れが悪くなり細胞に栄養や酸素が届かなくなり、カラダの老廃物も溜まっていき体調不良になっていきます。



## ☆血の巡りを良くするために気をつけてほしいこと

### ①飲みものについて

温かくして飲んでもカラダを冷やす作用のある飲みもの…コーヒー、緑茶、麦茶などカフェインを多く含む飲みものは血流を悪くするので、飲む量を考えましょう。

カラダを温める作用のある飲みもの…茶葉を発酵させて作っている紅茶、番茶、その他は黒豆茶、ルイボス茶、ココアなど自分のカラダに合う飲みものを探してみましょう。

### ②服装について



上手な重ね着をしよう



- 3つの首は、皮ふの近くに動脈が通る場所のためココを温めることがカラダを温めることにつながります。
- 重ね着も空気の層ができるような服をきてください。また、服装はカラダを締め付けないものを着ましょう。スパッツやタイツもカラダが締め付けられないものを選びましょう。

### ③食べものについて

根野菜を食べましょう。ごぼう、にんじん、れんこん、かぶなど冬に旬の野菜を積極的に摂りましょう。冬はたくさんの野菜を摂れる鍋や発酵食品のみそ汁がおすすめです。

また、砂糖の摂りすぎにも注意しましょう。ミネラルが豊富な黒砂糖やはちみつがおすすめです。

### ④筋力をつけよう

下半身の筋力を意識してつけましょう。血の巡りを良くするためふくらはぎの筋力をつけるスクワットなどを生活習慣に取り入れましょう。

### ⑤湯船につかる（お風呂につかると自律神経も整います）

シャワーではなく、お風呂につかることで、カラダが温まり血の巡りがよくなります。お風呂上りに冷えないよう厚手のくつ下を履くなどで、体温を保ちましょう。

{ 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

#### ❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

#### ❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

#### ❗ 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



- ❖ 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、症状がつらいときは医療機関へ相談を。

☆こころの健康…木村秋則・石川拓浩(書籍:土の学校)より☆

「たまには時計のことを忘れ、

自然の時間を生きてみることも必要だと思うのです。

人間だって自然の産物なわけですから。」

