

ほけんだより

日光市立今市中学校

For Your Health

平成30年 1月 9日発行



あけましておめでとうございます！
みなさんはどのように大晦日を過ごし、
新年をどんな気持ちで迎えましたか？きつ
と新鮮な気持ちだったと思います。その気
持ちを胸に、今年も一年充実した日々にし
ていきましょう！

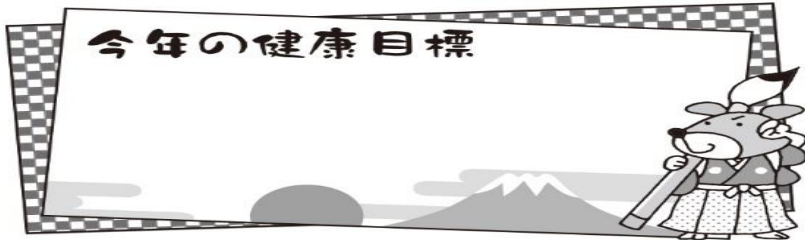


冬休み中の生活はどうでしたか？規則正しく
過ごせましたか？

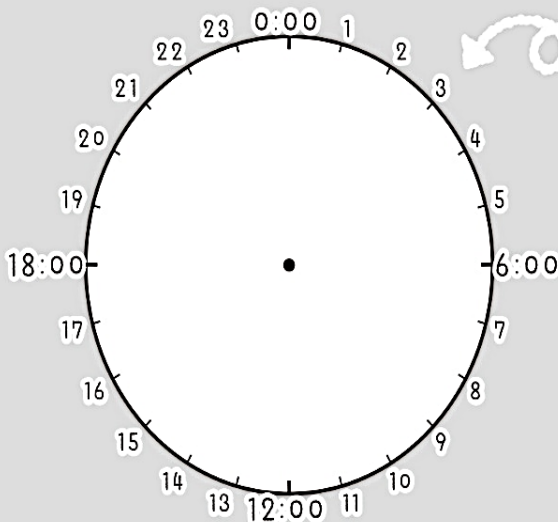
新学期が始まったので、休みモードを学校
モードに切り替えて、体調を崩さないよう気
をつけてくださいね。

さて、今年一年元気に過ごせるよう、健康
目標を考えてみましょう。うがい手洗いを
しっかりやる、バランスを考えて食べる、野
菜を多めに食べる、早寝早起きをする、運動
をする、、、なんでもオッケーです！左図の
時間チェックも参考に、できそうなことを見
つけて、心がけて生活してみましょう。

また、2学期はインフルエンザの流行がな
かったので、今年は3学期に流行するかもし
れません。とても強いウイルスなので、一人
一人しっかり予防をして、流行拡大しないよ
うに努めていきたいですね。体調が悪いとき
は、早めに休養、そして病院へ行きましょ
う！

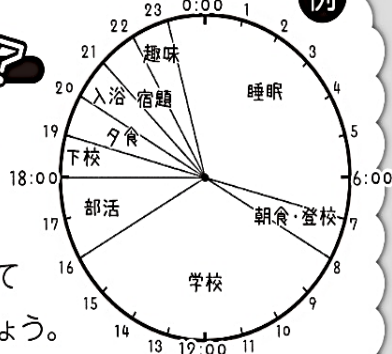


あなたの一日をチェック！



最近の生活を思い出して、
グラフに書いてみよう。

例



睡眠時間は十分ですか？

必要と言われる睡眠時間

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

足りないと思ったら調節して
増やせないか考えてみましょう。

ゲームやスマホの時間が長すぎませんか？

睡眠や食事の時間が圧迫されていませんか？
時間を決めて使うようにしましょう。

朝ごはんの時間をとれていますか？

朝に余裕を作るために、起きる時間を見直しましょう。

ガゼンフルインザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！



若者に多い カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナ
ジードリンクなどを活用している人も
いるのでは？

これらに含まれるカフェインは眠気をはら
い集中力を高める効果があります。しかし…

●カフェインで中毒症状！？

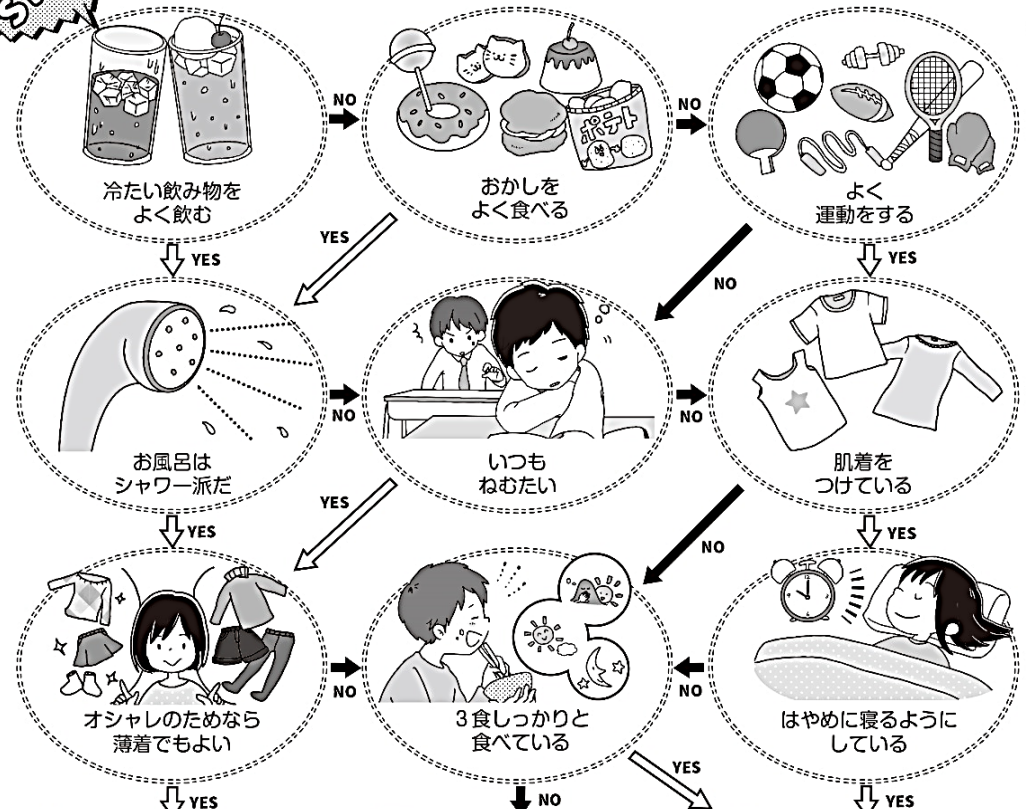
多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、
嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を
引き起こすことがあります。非常に
まれですが、死亡例も報道されま
した。カフェインに対する敏感
さは個人差があり、安全な摂取
量の基準はありません。摂り
すぎかも？と思ったらカ
フェインレスに切り替える
などの対策を。



その冷え性を引き起こしているかも!?

生活習慣◎見直しフローチャート

START



A 今すぐ改善を!

好き勝手な生活を優先して、からだ が悲鳴をあげて いませんか?

B もう少し!

自分ではそんなに 気にしていなくても、いつのまにか 冷えていることがある かもしれません。

C その調子!

このままからだに 優しくあたたかい 生活を続けて、冬を 乗り越えてください。

「冷え性」^{○○○} 体質とは限りません!

手足が冷たい、厚着をしてもからだがかたくなる、からだがかたくなかなかあたたまらない...そう感じることはありませんか?

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれません。

体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみてくださいませんか?

なぜしょうがであたたまる?

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか?

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。

4つの冷え性改善ポイント

- | | |
|--|---|
| <p>服装</p> <ul style="list-style-type: none"> からだを締め付ける衣服は着ない 重ね着をする 靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない | <p>食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> 栄養バランスのよい食事をとる 冷たいものをとりすぎない からだをあたためる食材をとる (大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど) |
| <p>生活</p> <ul style="list-style-type: none"> 睡眠時間を十分にとる シャワーだけではなく、湯船にもつかる | <p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ストレッチで血液循環をよくする からだの熱を発する“筋肉”を鍛える |



男子も冷え性になるの?

「冷え性は女子だけのもの」と思っている人はいませんか?

実は、男子にも冷え性はあります。冷え性を起こす血行不良の原因は、生活習慣のみだれや食生活のかたより、そして「運動不足」です。

筋肉は、体温を生み出すとともに、あたたかい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。

男子は女子よりも筋肉が多いため、冷え性にならないと思われがちです。しかし、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり冷えにつながるのです。

手足の先が冷たくてつらいこと、ありませんか?

寒い冬だからと室内にこもるのではなく、積極的に運動して、冷えにくいからだをつくりましょう。



保健室でも、よく「冷え」が原因で具合が悪くなる人が多く見られます。原因は人それぞれですが、

- 重ね着ができない (下着を着ない)
- 生活リズムが乱れている
- 偏った食事
- 運動不足

などが、原因です。「冷え」から起こる病気は、

- 腰痛、肩こり
- よく眠れない
- 胃腸の不調
- むくみ、太りやすい
- 生活習慣病
- などです。

肩こりから起こる頭痛の人もよくいます。生活習慣の改善、運動不足を解消して、「冷え」とは無縁の生活を送りましょう!

