ほけんだより　12月

茨城県立太田西山高等学校保健室　　令和6年１２月号

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします

▶**免疫力が低下する**▶体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能がある。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えるとウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなる。

▶**血流が悪くなる**▶体が冷えているときは血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがある。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れる。

冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

「温活」４つのポイント

食　事　熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーのもとは食事です。

食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。

朝ご飯も胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運　動　熱エネルギーを生み出す

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。

筋肉の約７０%は足にあるため、軽いウォーキングでもよいので、毎日体を動かすようにしましょう。

入　浴　温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服　装　冷気で体温を下げない

首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。

締め付けるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがおすすめです。

身近にある　人権侵害　～12月10日は世界人権デー～

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは**「すべての人が、かけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」**です。

他の人の人権は簡単に傷つけることができてしまうものです。たとえば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感じることもあります。

これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

♤♠スクールカウンセラー岡本先生の来校日（１月、２月）♤♠

１月　１０日（金）・１７日（金）・24日（金）
２月　　７日（金）・14日（金）・21日（金）
＊いずれも８：４０～１１：４０（１，２，３校時）
＊相談の予約は早めに担任または保健室までお願いします。