

保健だより



令和4年12月1日
鯖江市中央中学校

早いもので今年も残すところわずかとなりました。毎年この時期になると“一年間あっという間だったな”と感じます。みなさんはどんな一年だったでしょうか？一日一日を大切に、健康管理や感染症予防に十分気を付けてください。



12月の保健目標 『冬を健康に過ごそう』

冷えから起こる不調

最近保健室では、体が冷えて体調が悪くなったという声をよく聞きます。

主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方が大きく関係しています。「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直しましょう！

頭痛、肩や首のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

肌のくすみ、たるみ、かさつき

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

体温が低下することで、免疫力が落ちてしまうことも…

末端タイプ

- ・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
- 運動不足だったり食事の量が少なかったりすると、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、手足が冷えてしまいます。



全身タイプ

- ・手足だけでなく、体全体が冷える
- 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、甲状腺というホルモンを分泌する場所の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛い時は病院へ相談が必要です。



内臓タイプ

- ・お腹に手を当てると冷たい
 - ・下痢をしやすいなど胃腸の不調がある
- 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
- 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。



3つの冷え対策

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、血流が良くなり、熱量がアップします。

たんぱく質を摂る

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とりましょう。

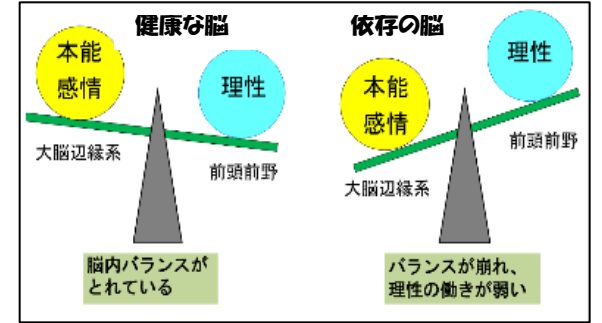
冷えから守る服装選び

血流が妨げられると冷えの原因になります。ピッタリした服やきつい靴は避けましょう。我慢の薄着も要注意です。上手な重ね着で暖かくしましょう。



発達測定&からだナビ 「やめられない!手放せない!ネット依存」

中学生のスマホ利用時間は8年間で2倍になっています。事前に鯖江市内三中学校で実施したメディア機器についてのアンケート結果でも、利用平均時間は平日で2時間以上、休日は3時間以上というのが最も多く、休日6時間以上の人も14%いました。思春期のこの時期はネット依存になりやすく心身への影響も大きいため、生活を振り返り依存しないためのポイントを学習しました。



<生徒の感想>

- ◆中学生になる頃にスマホを持ち始め、まだ一年も経たないのにこんなにスマホに依存していてインターネットの影響は凄いなと思いました。依存しすぎないように気をつけたいです。(1年)
- ◆夜にインターネットを使いすぎたと思う日がありその時は体の調子も目の調子も悪いので自分でしっかり制限したいです。(1年)
- ◆嫌なことがあったときにインターネットで解決してしまうことが多いので、インターネットを使わない方法を探してみようと思いました。(2年)
- ◆悪影響の中には、ストレートネックという首の骨や脳にも関わってくるので気をつけたいです。私は、依存症予備軍でした。なくなってよかったけど、生活を変えていきたいです(2年)
- ◆中学生は脳が発達して勉学に努める時期なのに長時間のインターネット使用により知能が低下し、時間が奪われているので自分だけでも沼にはまらないようにしようと思いました。(3年)



第8波 新型コロナ徹底予防しよう!

新型コロナウイルスの新規感染者は、全国的に増加傾向にあります。日に日に寒くなり密閉された室内で過ごす時間が長くなるため感染のリスクも高まります。引き続き「手洗い」・「うがい」・「おはなしはマスク」などの基本的な予防に加えて、「換気」を十分にしながら過ごしましょう。



学校では、感染症対策として常に換気を行っています。暖房器具の使用も始まりますが、換気によって室温が低下し、体調不良になることが心配されます。保温・暖房目的の衣服の調節にご協力をお願いします。※ヒートテックやトレーナー、セーター、カーディガン(白・黒・茶・グレーのもの) など



11月末現在、本校ではインフルエンザに罹患した人はいません。予防接種を希望する人はできるだけ早めに接種をしましょう。