

ほけんだより 冬休み号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和4年12月22日発行

からだ、冷えてませんか？

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言われています。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。

冷えから起こる不調



思いあ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。

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、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な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、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかり取る

食べ物を消化・吸収する時には、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る服装選び

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

保健室から 「今年は”てまえどり”を心がけました」



2022年の流行語大賞と漢字一文字が決定しました。どんな言葉を見ましたか？それぞれの言葉を見ると今年もたくさんの出来事があったと思いました。短い言葉でも出来事が思い浮かんでくるので不思議ですね。さて、みなさんの今年1年を漢字一文字で表すとしたら何でしょう？また、マイ流行語は何でしょう？1年を振り返ると、1つに絞るのは難しいかもですね。ちなみに私の今年1年を漢字一文字で表すと「歩」です。冬休みは、生活リズムを崩さないように気をつけて。よいお年を。3学期も元気に会いましょう！