

2022. 1. 6
和歌山市立河北中学校
保健室

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートに「〇〇をしよう!」と胸をふくらませている人も多いのでは?保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。元気で充実した年となりますように!



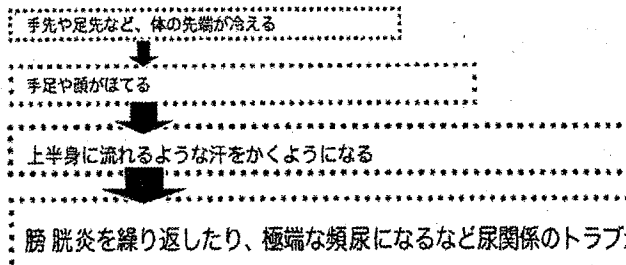
あなたの体、「冷え」がたまっていますか?!



冷え症

体に冷えがたまると、手足の先が冷たい、むくみ、生理痛、めまいなど、体のさまざまな部分に障害が出てきます。このような症状を東洋医学では「冷え症」と呼んでいます。

若い人でも進行する!



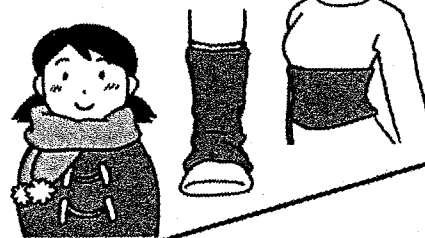
冷え症は、冷えた年数と冷えの程度で重症度が決まると考えられています。
体が冷えるところで長時間過ごしていたり、体を冷やす服装をしていれば、若い人でも冷え症はひどくなります。

また、冷えは放っておくと次第に進行し、いったん冷え症が発症すると、一生悩み続けることになります。

冷え症を改善する3つのポイント!

●肌の露出を控える

冷たい風が肌に直接触れないように、マフラー、レッグウォーマー、腹巻きなどを利用しましょう。



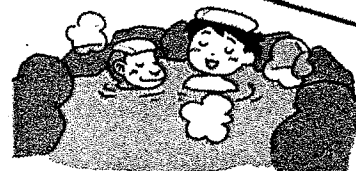
●あたたかい飲み物を飲む

紅茶やスープなどのあたたかい飲み物を飲みましょう。特に、朝起きたばかりのときは体温が低くなっているので、みそ汁やスープなどを飲むようにしましょう。



●風呂に入る

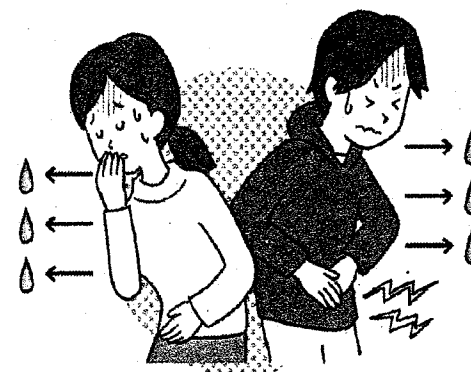
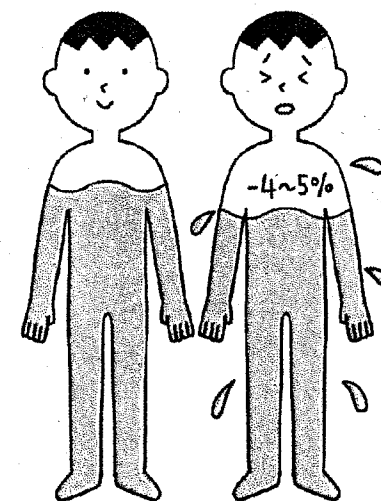
少なくとも1週間に1回はお風呂にゆっくりとつかるようにしましょう。38~40℃の湯に15~20分つかるのが効果的です。



冬なのに?冬「だから」要注意! 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体がもっている水分のうち4~5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか? でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでください。

~保健室より~

- 視力手帳がまだ家にある人は学校まで提出してください。(なくした場合は保健室までお知らせください。)
- 2学期の懇談でお渡しした保護者向け保健だよりの、「冬休みの生活について」アンケートにご協力いただける方は、11日までに提出をお願いします。