

# ほけんだより 12月

令和5年度

12月号

横芝中学校 保健室



12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯舟に柚子を浮かべた柚子湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際に柚子湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ柚子湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



## おせち料理ってなに？

お正月といえば、やっぱり「おせち料理」ですね。おせち料理とは、新年をお祝いする料理なので、その中にはおめでたい意味を含んだものがたくさん入っています。

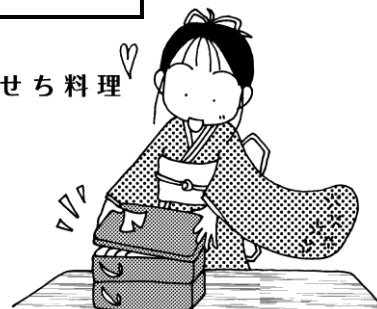
- こぶ巻き：よろこぶ
- 鯛：めでたい
- 黒豆：まめに（丈夫に）暮らせるように
- えび：えびのように、腰が曲がるまで長寿であるように
- 数の子：数の多い子、つまり子孫繁栄の意味
- 紅白かまぼこ：赤は魔除け、白は清浄の意味
- れんこん：穴が空いていることから、将来の見通しができるように



おせち料理は重箱に詰めます。重箱に詰める意味は、めでたさを「重ねる」という意味で縁起をかついだものです。

一年を健康ですごせるように願いながら、おめでたい「おせち料理」を楽しみましょう。

おせち料理



## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



## ? 冷え知らずになるには?



急に冷え込むようになってきました。体の冷えが原因で体調不良になっている人が毎年多いです。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。また、冷えには冷える体の部分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

運動不足だったり食事の量が少なかったりすると、体は十分に熱をつくり出せません。

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。

### 内蔵冷えタイプ

#### ☑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

#### ☑上半身は冷えてないのにおしり・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。

### 全身冷えタイプ

#### ☑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、病気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 しっかりとる

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 服装選びを

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よ。