

# 12月のほけんだより

令和4年12月7日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

本格的な寒さとなってきました。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調を招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。冷えを感じる人は、食事や運動などの生活習慣を見直してみましましょう。



## 冷えを防いで健康に過ごそう！

### 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、甲状腺の病気が潜んでいる場合もあるので、症状がつか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」。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。

ダメ！ゼッタイ！

## 薬物乱用から自分の体・心・将来を守ろう！

11月28日に1年生が薬物乱用防止教室を行いました。薬物は体や心の健康を奪い、命や将来に大きく影響する可能性がある恐ろしいものですが、実は、中学生のみなさんの身近に存在し、大人の世界の話、都会だけの出来事ではないのです。危険だと思うものや場所には近寄らない（ネット上でも）、良くないことに誘われたら断る、困ったときには大人に相談する、などで、自分の身を守れるようにしましょう。

### ★薬物は1回だけなら影響はない？

1回使うだけでも心と体に害が出たり、命に関わったりすることもあります。1回の使用でも薬物乱用となり違法です。



### ★薬物は、私たちの近くにはない？

一見して分からないような形、呼び名で、インターネットで売られているものが増えていきます。知らないうちに買っていた、飲まされていたというケースもあります。また、病院やドラッグストアで買った薬も使い方を誤ると、心身に大きな害があり、薬物乱用となります。

たばこやお酒も発育途中の中学生にとっては、薬物と同様、心身への害や依存性が大きいので法律で禁止されています。

たばこやお酒を中高生から始めると、薬物への意識が低くなり、薬物に手を出してしまう人が多いことも分かっています。



### ★大麻は、ほとんど害がない？

近年、大麻の乱用で検挙される10代、20代の人が増えています。「たばこより害が少ない」「依存性がない」など、間違ったイメージが広がっていますが、極めて有害な薬物です。脳の正常な成長を妨げ、依存性があり、幻覚、記憶障害、人格の変化などを引き起こします。大麻も違法薬物です。

### ★薬物から自分を守るためには？

薬物に対して正しい知識をもち、適切な行動をとることが大切です。薬物の種類や害を知り、危険なものや場所を見極めること、誘われたらきっぱりと断ること、をして欲しいと思います。また、薬物に関しては、中学生だけで解決することが困難です。困ったことや不安に思うことがあれば、身近な大人に相談してください。

中学生のみなさんは、これからやりたいことや夢などがたくさんあると思います。たった一度、軽い気持ちで始めた薬物乱用が、その将来に影響を与えてしまうこともあります。薬物で未来を台無しにしてしまわないように、自分を守っていきましょう。

