

保健だより

天草西校

保健委員

H24.1

新しい年を迎えました。今年の目標は何ですか？
新しい目標を達成するためにも、まずは今年も健康に気をつけて過ごしましょう。



“冷え” 対策

冷え性は“万病のもと”として、何千年も前から漢方医学ではとても重視されているのですが、現代医学には冷え性という病名はありません。代わりに最近使われている言葉に、低体温というものがあります。低体温とは、いつ計っても体温が36度未満の人のことをいいますが、厳密な定義はありません。低体温は冷え性の一部ですが、体温計一つですぐ管理ができ、いい目安になります。

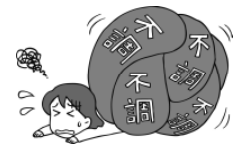
冷えが身体に及ぼす影響

血行が悪くなる

- ・指先が青白く、唇や顔の色が悪くなる。
- ・身体の内側、内臓周辺も血行が悪くなり、臓器の働きや身体を調節している機能、身体全体のバランスが乱れてくる。

肌の不調と生理にかかわる不調

- ・ニキビ、肌荒れ、シミ・そばかす、爪の割れ、切れ毛・抜け毛など
- ・唇や歯ぐきが紫がっている。
- ・人によっては生理痛がひどくなったり、生理前に頭痛や肩こりなどが悪化したりすることもある。



不調を放っておくと、さらに身体の中のバランスが乱れ、様々な不調へと続いていきます。

さらに最近の研究では、ガン細胞が低体温を好んで増えていくことが分かっています。

複雑で実は怖い冷え性ですが、予防と対策の基本は、
身体の外から冷やさない。 身体の中から冷やさない。 冷えたら温める。
の3つです。

冷え性の予防と対策～実践編

身体の外から冷やさない。～冬の防寒はもちろんですが、夏の身体の冷やしすぎにも注意。

冷やしてはいけないポイント

- ・首の後ろ...“風”という字の付くツボがあり、ここを冷やすとかぜをひくといわれています。
- ・お腹...冷やすと多大な影響のある子宮や腸、膀胱などがあります。
- ・足首...皮膚のすぐ下に骨があって、体温を保持できにくく、冷えやすい場所です。

身体の中から冷やさない。～大切なのは食事です。

身体を温める食べもの

- ・しょうが、ネギのような香味野菜
- ・紅茶、プーアル茶、ココアなどの発酵した飲みもの



冷えたら温める。

入浴

- ・38～40度のぬるめのお湯に20分以上、胸までゆっくりつかる。
- ・足首が隠れるくらい以上の足湯もおすすめ。

下半身の運動

- ・スクワットやつま先立ち運動などで、下半身の大きな筋肉を強化。



たかが冷え、されど冷え。
今の身体への影響が将来の健康にもつながります。



目標を達成して、「コーピングスキル」を育てよう！



「コーピングスキル」とは、ストレスを適切に処理する能力のことです。コーピングスキルがあれば、ストレスになっている問題を乗り越えられ、それをバネにして成長することができます。

コープ cope : 人が問題などをうまく処理する

まずは実現可能な目標を立てる

目標

英語の成績を上げる

「好きな教科の成績を上げる」など負担にならないような目標を立ててみる。

達成させるためのアイデアをだす

- ・新しい参考書を買う
- ・単語帳をつくる
- ・プリントをもらう

今までの経験や他の人の意見を参考にして、達成するためのアイデアをできるだけたくさん出す。

負担にならない方法を選ぶ

負担が少なく、取り組みやすいものから実行してみる。

結果をみて、悪かった点だけでなく、良かった点も挙げてみる

目標達成!!
今回は単語帳をもっと早くから作ってみよう!

落ち着いて結果を見てみよう。反省ばかりでなく、良かった点も挙げて、次の目標を達成させるために何が必要か考えてみよう。

目標達成して自信をつけて、コーピングスキルをアップさせよう！

よい友だちは...

あなたにとって「親友」とは？
何でも話せる、一緒にいて楽しい、どれだけでもしゃべってられる、けんかしても仲直りできる...かけがえない存在ですね。英語には、こんなことわざがあるそうです。

A good friend is as the sun in winter.
(よい友だちは、冬のお日さまのようなもの)

インターネットやメールを通じて、会ったこともない「友だち」がたくさんできる時代ですが、「冬のお日さま」のような友だちを、一生の間に1人でも持つことができれば幸せですね。

換気をしよう。

教室にストーブも入りました。この時期かぜやインフルエンザも流行ります。教室の空気をきれいに保って、病気の予防だけでなく、いい環境で生活ができるようにしましょう。

空気の入口と出口をつくる

1回に3～5分