



令和4年 1月
富山県立魚津高等学校
保健室

2022年を元気に過ごすために

あけましておめでとうございます。新しい年になり、「今年はこの1年にしたい！」と勉強や部活動の目標を立てた人も多いのではないのでしょうか。では、健康に関して「今年こそ頑張るぞ！」という目標を立てた人はいますか？好き嫌いせずバランスの良い食事をとったり、夜更かしせず規則正しい生活を心がけたりと、自分の『健康目標』をもって元気な1年を過ごしましょう。



冬のケガ・事故に気を付けて！

⚠ 低温やけど

比較的低い温度（約40～50℃）でも、皮膚に長時間接触することで起こるやけどです。そのため、自覚症状が現れにくく、本人も気づかないうちに皮膚の奥まで損傷し、重症化しやすいとされています。

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることもあるので、長時間の使用には注意しましょう。



⚠ 食物の誤嚥^{えん}

1月は、お餅などが喉につまって窒息する事故が増える傾向があります。その時には焦らず、119番通報と異物除去をしましょう。

- ▼背部叩打法…身体を前かがみにして、後ろから手の平の基部で左右の肩甲骨の中間あたりを力強く叩く。
- ▼腹部突き上げ法…背部から腹部に手を回し、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。
※腹部突き上げ法は、腹部の内臓を痛める可能性があるため速やかに医師の診察を受ける。
※妊婦や乳児には、腹部突き上げは行わない。

⚠ 転倒

寒い日の朝や雪の日など、道路が凍っていることがあります。特に、横断歩道の白線部分は、普通の路面と違って水が浸みこまないため、薄い氷の膜ができやすくなっています。また、歩道も、人や車の通行によって雪道が踏み固められて凍りやすくなっているため注意が必要です。

時間に余裕を持つことはもちろん、靴底のしっかりとした冬靴を履いたり、小さな歩幅で靴の裏全体をつけて歩いたりなど、登下校時には足元に注意しましょう。

⚠ 交通事故

日が暮れるのが早いことや、除雪された雪などによって、車の運転手から歩行者が見えにくいことがあります。明るい色の服を着たり、反射材のついた物を身につけたりして、できるだけ早めに帰宅をしましょう。

また、夜間にライトをつけていない自転車は、相手側から発見されにくく危険ですので、必ずライトを点灯させましょう。



（ さむ～い冬も体ぽかぽか ）

冷え知らずさんになるには

❄️ 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いわれています。

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。

❄️ 思い当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。

冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



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、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が強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」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

相談室より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことはありませんか? 「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい!」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

<教育相談の実施日> 1月21日(金)・2月10日(木) 13:30~17:00