



1 月号  
2026.1.9

# ほけんだより



村田高校保健室



冬休みが終わり、新たな1年がスタートしました。今年の十二支は「午（ウマ）」です。力強く前進するウマの姿から「飛躍」や「成長」の象徴の意味が込められ、用いられることも多いです。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

今年は始まったばかりですが、今の学年での日々は残りわずかですね。体調に気をつけて、元気に過ごしましょう。

## からだをめぐる いろいろなリズム



睡眠のリズム♪  
食事のリズム♪  
体温のリズム♪  
生活のリズム♪



### リズムがおかしくなると・・・

朝、起きにくくなる

食欲がなくなる

運動がつかなくなる

すぐ落ち込んでしまう

何をしていても楽しくない

体調を崩しやすくなる



冬休み中、生活リズムが乱れてしまった人が多いと思います。体にはいろいろなリズムがあり、一度乱れるとなかなか元に戻るのが大変です。冬の寒さも重なって、外に出ることが憂鬱になったり、かぜや体調不良を起こしやすくなってしまったりかもしれません。そんなとき意識してほしいのが〈質のいい睡眠〉をとることです。

布団に入っても、暗い部屋でスマホを長時間見たり、遅くまで音楽を聴いていると、脳は「睡眠の準備がまだできていない」と勘違いします。そのため、寝つきが悪くなったり、深く眠れなくなることがあります。

夜のスマホは短時間で（できれば寝る1時間前には使用をやめる）、使用する場合には少し画面を暗くするなどの工夫をしてください。

睡眠が脳に与える影響は大きく、体と心の健康にもつながります。〈質のいい睡眠〉で健康な毎日を送りたいですね。



## 冷え知らずになるには・・・？

冷えは万病のもと？！



冬になると体の冷えが気になる人もいるかもしれません。冷えは体だけではなく、心にもさまざまな不調を招くと言われています。冷えの主な原因は血行不良です。「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣の見直しで改善することもあります。

### 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...



### ①手足の先が冷える末端冷えタイプ

運動不足や食事量が少ないと十分な熱が作り出せず、体温維持の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。

### ②おなかを下しやすい内臓冷えタイプ

ストレスなどで自律神経が乱れると上手く血液を集められず、内臓が冷える。冷たい食べ物や飲み物のとりすぎも原因のひとつかも。

### ③下半身冷えタイプ

座りっぱなしでの生活で下半身の血流が悪くなり、おしりやふくらはぎの筋肉にコリができて起こる。

### 3つの冷え対策

#### ○適度な運動で筋肉を鍛える

筋力アップは冷え対策に！特にふくらはぎを鍛えると血流がよくなると言われています。

#### ○たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときに熱が作られます。特に肉や魚などのたんぱく質は熱に変わりやすいです。

#### ○お風呂で冷えにくい体に

特に冬場はシャワーのみで済ませず、湯船につかってしっかり全身を温めましょう。

