

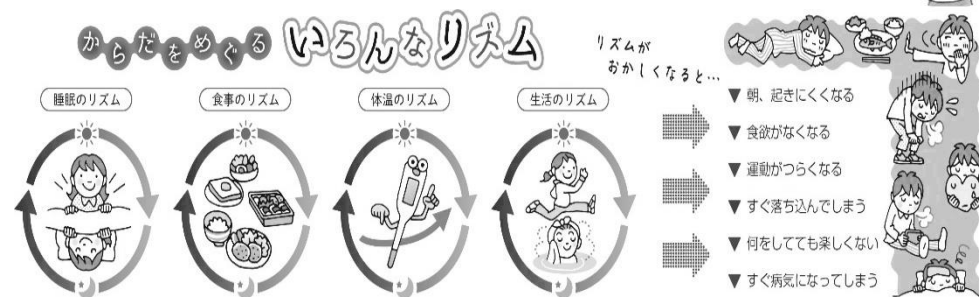


村田高校保健室

2022/1/13

冬休みも終わり、新たな1年がスタートしました。「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。物事をやり遂げるにはまず計画を立ててから実行するべき、という意味です。みなさんはどのような1年にしたいですか？今からでも遅くありません。目標を決め、達成するための計画を立て、一步一步でも着実に成長できる年にしたいですね。

1月20日は“1年で最も寒い時期のスタート”を意味する『大寒』です。健康には十分留意して、寒さに負けずに過ごしましょう。



冬休み中、生活の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いかもしれません。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。

布団に入っただけでも、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多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にもさまざま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す。「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。

①手足の先が冷える**末端**冷えタイプ

②お腹を下しやすい**内臓**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。

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かも。

③**下半身**冷えタイプ

④**全身**冷えタイプ

座りっぱなしの生活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原因の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあり。

〇3つの冷え対策〇

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。筋力アップは冷え対策に。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。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときに熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいため、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 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。

