

保健だより



令和3年12月 3日
富岡東高等学校定時制

今年も残すところあと1ヶ月を切りました。みなさん今年はどんな1年でしたか？もし、やり残していることがある人は、早めに取り組んでスッキリした気持ちで新年を迎えよう！！

風邪の季節です

こんな人は気をつけて

- ☑夜更かしをしている
- ☑運動不足
- ☑好き嫌いが多い
- ☑水分をあまりとらない



「おかしいな？」と思ったらゆっくり休もう!

12月1日は世界エイズデーです

きちんと知ろう エイズ のこと



Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

Q どうやって感染するの？

A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

Q 感染の心配があるときは？

A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

～年越しそばの由来～



大晦日にはそばを食べるという風習になっている日本ですが、皆さんは毎年食べていますか？「年越しそば」の由来はいくつかありますが、今回は代表的なものを紹介します。

- ① そばは細く長く伸びるので、**寿命を延ばし、家運を伸ばす**という願いを込めた説
- ② そばは切れやすいので、**1年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新年を迎える**という説
- ③ 昔の金細工師が散らばった金粉を集めるのにそば粉を使用したことから、**金運を呼ぶ**という説



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よう！

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

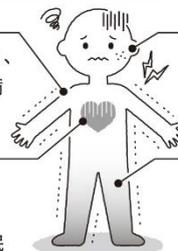
肌のくすみ、たるみ、かさつき

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…



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。タイトな服やぎ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。