



2018年新年が始まって早3週間が過ぎました。

先週は寒波が到来しとても寒い日が多くなったようです。

そろそろインフルエンザが流行する時期です。

卒業を控えている人は、1月24日(金)から高校生最後の試験が始まります。しっかり体調管理をして頑張ってください。

## 今日は何の日

大寒(今年は1月20日)

寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時季に入りました。

小寒から立春までの30日間を寒の内といい、大寒はその真ん中にあたります。まだまだ、寒さが続きますので特に登下校時しっかりと、防寒対策をしてください。

若い人にも冷え性が増えてきました。

保健室でも「先生手が冷たいよ」「足の先が冷えて痛くなってる」

「お腹が冷えて痛い」など訴えて保健室に来室人が多くなってきてています。湯たんぽやホッカイロなどを渡して寒さ対策はしていますが、根本の原因である、「冷え」の対策が必要となってきます。

冷えや低体温は万病の元とも言われ、肩こり、頭痛、腹痛、生理痛不眠、などの不快症状が現れます。

冷えの原因は生活習慣にあると考えられています。

1 冷たい食べ物・飲み物や甘い食べ物の食べ過ぎ。

2 無理なダイエットのやりすぎ。

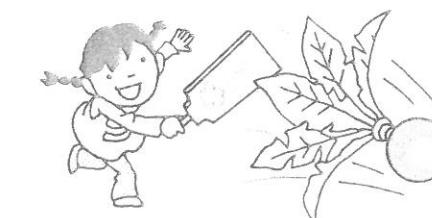
食べない系ダイエットする事で、ミネラル・ビタミンのバランスが崩れてしまいます。

3 冷暖房が整っている環境に絶えずいると、体温調節機能が鈍くなります。

4 運動不足になると、筋力が低下し熱の生産が低下する。

5 あまりの薄着の人は保温効果がなく、体温が低下する。

6 喫煙により血管が収縮させてしまい、血行不良から基礎代謝の低下が起こりそれが冷えの原因になる。



「冷え」の原因の一つにビタミン・ミネラル不足があると言われています。

食べ物に含まれる糖質からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。

糖質は体内でブドウ糖として吸収され、ブドウ糖は酵素の働きによってエネルギーや熱に変化します。

ブドウ糖をエネルギーや熱に変化させるには、亜鉛・鉄・マグネシウムと言ったミネラルやビタミンB1・B2などのビタミンが必要となるからです。

## 冷え性改善

1 適度な運動。

2 お風呂にゆっくり浸かる。

お湯に浸かると、身体が温まり、血液の循環がよくなり、疲れもとれ、健康にも効果的です。

3 体が温まる食べ物として、旬の野菜や果物は冷え性の改善に効果的です。

冬の旬の食べ物・・・大根、白菜、かぼちゃ、いちご、しょうが、ゴボウなど牡蠣・・・亜鉛やミネラルやビタミンB1・B2などのビタミンが含まれています。

乾燥しょうが・・・ジンゲロールとショウガオールの働きにより、全身を温めます。

4 自立神経を整える生活を心がける

体温を一定に保つ働きを担っているのは、自立神経です。

交換神経・・・・血管を収縮させ体から熱を逃がさないようにする。

副交感神経・・・・血管を拡張させ熱の放出や発汗せたりする。

心身にストレスがかかると、自立神経の働きが乱れて体温調節が上手くいかない。

自立神経を整えるためには、規則正しい生活をすることが、大切です。

つまり、バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠、ストレスを溜めない。



本校でもインフルエンザに罹患した人がいました。

インフルエンザに罹った場合出席停止となります。以下の手続きが必要となります。

医療機関で受診しインフルエンザ検査→陽性反応が出た→学校に連絡し自宅で静養

(出席停止期間はインフルエンザの場合、発症後5日かつ、解熱した後2日を経過

するまで)→登校→担任の先生から出席停止届を受け取る→保護者の方に記入し

てもらう、薬の説明書のコピーと一緒に担任に届ける。

