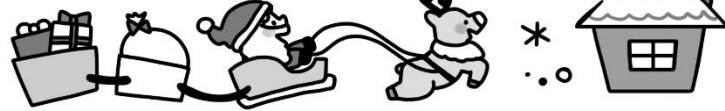




ほけんだより 12月



令和3年12月1日
中央区立日本橋小学校
校長 養護教諭

体を温めて、寒い冬を乗り越えよう！

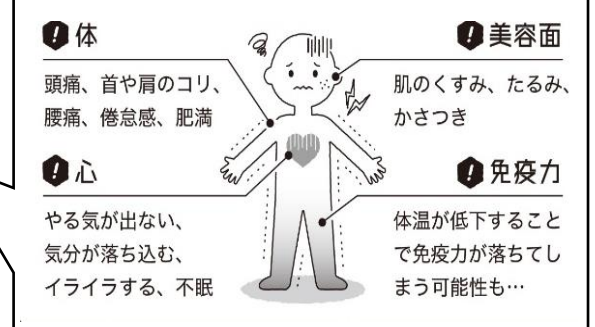
今学期も残すところあと1か月となり、日に日に寒さが増しているように感じます。寒さの厳しい冬は、体の「冷え」が気になる方も多いのではないのでしょうか。「冷え」は体だけでなく、心にも様々な不調をまねくとされています。

「冷え性」の主な原因は血行不良であり、体の末端や細部まで血液が行き届いていないことで、体の冷えにつながります。

人間の体には、自動制御装置のような役割を果たす「自律神経」が備わっています。自律神経には、日中の活動モードで優位になる交感神経と、夜のリラックスモードで優位になる副交感神経があります。この2つが、人間の体の様々な機能の調整をしています。本来であれば、体温の調節もこの自律神経が自動で調整してくれるはずなのですが、食事・運動・睡眠などの生活習慣の乱れ、ストレスなどが原因で、この調節機能がうまく働かず、外気温の変化に体が対応できなくなってしまうことがあります。

冷暖房が完備され、便利な生活で体を動かす機会が減っている現代。テレビやゲームをする時間が増え、夜更かしをする子、朝ご飯を抜く子も多くなっています。そのため、自律神経の乱れが起こりやすく、子供の「冷え性」が増えているといわれています。以下は、子供の「冷え性」チェックリストです。

「冷え」から起こる不調



★子供の「冷え性」チェックリスト★

- 平熱が36.5度未満である
- エアコンの効いた部屋にいることが多い
- 外で遊ぶよりも、室内で遊ぶことを好む
- 寝起き、寝付きが悪い
- 顔色が青白い
- 手足やお腹が冷えている
- 風邪を引きやすい、体調を崩しやすい
- 下痢や便秘を起こしやすい
- やる気がなく、だるそうにしている

「冷え」は、毎日の過ごし方に大きく関係しています。「体質だから」と放っておかず、まずは原因に付き、生活を見直すことが必要です。当てはまるものが多い場合は、裏面で御紹介する4つの冷え対策をぜひ実践してみてくださいと思います。

冷え知らずを目指そう！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、冷え対策になると言われています。

2. たんぱく質をしっかり摂る



食べ物を消化・吸収する時には、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかり摂りましょう。

3. 冷えから体を守る服装選び



血流が妨げられると冷えの原因になるので、きつい服は避けた方が良いでしょう。また、下着を活用して、上手な重ね着で防寒しましょう。

4. お風呂タイムで冷えにくい体に



湯船で体を温めた後、「ぬるいお湯を手足にかける」ことを数回繰り返すと、お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。

正しい鼻のかみ方を覚えよう

11月前半は風邪症状での来室、欠席が目立ちました。これからの季節、風邪や寒暖差などで、鼻水・鼻づまりなどの症状が増えてきます。保健室で対応をされていて、気になっているのが子供たちの「鼻のかみ方」です。

鼻水は、鼻から入ったウイルスや細菌、アレルギーを起こす原因となる花粉やほこりを吸着するので、鼻をかむことで、それらを体の外に出すことができます。しかし、間違った鼻のかみ方をしていると、鼻を傷つけたり、病気になったりすることもあります。ぜひ、正しい鼻のかみ方を、お子さんと一緒に確認してみてください。



① ティッシュで片側の鼻の穴を塞ぎ、口から息を吸い込む

② 口を閉じ、ゆっくりと小刻みに息を出して、鼻をかむ

③ 反対側の穴を塞ぎ、もう一度②のかみ方で鼻をかむ

※注意※

鼻をかむ時に、強くかんだり、両方の鼻をまとめてかんだりすると、鼻の中が傷ついて鼻血が出たり、耳に痛みが出たりすることがあります。

また、鼻をすすると、鼻水が鼻の奥に入り、異物が鼻の奥や耳に入って「中耳炎」の原因になることがあります。

