



寒さが厳しい季節になってきました。教室にストーブはあるものの、換気をしていますので寒さを感じるかと思います。「3つの首を温めると冷えを防げる」といわれます。首・手首・足首を覆うような服装を心掛けるだけでも暖かく感じるができますので、みなさんも服装を工夫してあたたかく過ごしてくださいね。

2021.12.24
唐津商業定時制
保健室

さむ～い冬も体ぽかぽか

冷え知らずさんになるには

❄️ 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。

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。タイトな服やき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」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

末端冷えタイプ

- ❖ 手足の先が冷える
- ❖ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持する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のです。

内臓冷えタイプ

- ❖ お腹に手を当てると冷たい
- ❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ

- ❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活など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ります。

全身冷えタイプ

- ❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

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理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

12月1日は世界エイズデーでした！そして今年はレッドリボン30周年記念の年です

大切にしたいパートナーがいる人もそうでない人も知っておいてほしい「性的同意」。

付き合っているから、好きだから何でもOKではありません。「NO」と言われたからといって「もう好きじゃないのかな？」と不安になることもありません。

お互いに「NOを受け止める心」「NOと言える関係」ってとっても大切だと思います。大切な人だから、わかってほしい時ってありますよね。

大切だからこそ、「キスしていい？」「手をつないでいい？」「ハグしたいけどいいかな？」とひとつひとつ相手に確認し、同意をもらい、愛を育んでいきましょうね。

性的同意ってなんだろ？

「紅茶を飲む？」と聞いて…

- 相手が「いない」と言った
- 最初は「いる」と言ったけど、用意をしている間に気分が変わって「いない」と言った

こんなときはいけないこと

相手に無理やり紅茶を飲ませたり、飲まないことを責めたりしては絶対にいけません。また、先週末は「飲みたい」と言った相手が、今日も同じように飲みたいとは限りません。この場合も、無理やり飲ませてはいけません。



これは、同意のないセックスを紅茶に例えたお話の一部です。イギリスの警察が作成したもので、日本語版もあります。「性的同意」、きちんと理解できていますか？

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようにな

りました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。



エイズ(AIDS)ってどんな病気??

- HIV/エイズは遺伝しない
- 性行為で感染する(日常生活では感染しない)
- HIVに感染していても、エイズになっても子どもを授かることをあきらめる必要はない
- HIVに感染しているかどうかを保健福祉事務所で「無料」・「匿名(名前を明かさない)」で受けることができる
- 予防は、性行為をしないことと性行為をする場合はコンドームを正しく使用すること
- 他の性感染症にかかると HIV に感染しやすくなる
- 早期発見、早期治療でエイズの発症を遅らせることができる



おにぎりアクションその後…

あれから1か月と少し経ちました。本校の給食を食べる人の割合が、おにぎりアクション前と比べて15%も上昇!!

1週間の平均9人から平均14人に増えました!!!ということは、廃棄するご飯の量も減っているということですね(^v^)

みなさんが「今までよりも給食を食べる回数を増やす」を意識して実行してくれているということですね。ありがとうございます☆

欲を出してはいけないと思いつつも、最高18人の日がありました。「最高18人」ではなく、「平均18人」になるといいな…と思っています☆