

ほけんだより12月

九度山中学校
保健室
令和6年12月2日



暑すぎる長い夏を乗り越え、寒い冬がやってきて…今年が終わろうとしています。修学旅行・郊外学習や運動会、新人戦など大きな行事を経験し、みんな心も身体も大きく成長しました。クリスマスや大晦日、お正月…。イベント盛りだくさんの冬休みがやってきます。3年生は受験に向けてもう一踏ん張り!夢の実現に向けて、コツコツと努力を続けましょう。インフルエンザやコロナに負けず、元気で有意義な冬休みが過ごせますように!

冷えは万病のもと?

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

服装 冷気で体温を下げない

首、手首、足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を!また、重ね着すると服と服の間に暖かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締め付けるような服装は血流が悪くなるため、ゆったりとした服を重ねるのがおすすめです。



入浴 温かい血液が全身をめぐる

熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38℃~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



食事 熱エネルギーをチャージ

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、小食のひとは要注意!食事では熱を生み出しやすいタンパク質(卵、肉、魚、大豆など)を意識して取り入れましょう。朝ご飯も胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう!



いのち じゅぎょう せいきょういく 命の授業 (性教育)



11月6日(水)に3年生対象になぎ助産院の佐野陸子さんに来ていただき「いのちの授業」を行いました。

“いのち”をテーマに、気さくな語り口調で愛に包まれるような授業をしていただきました。自分の命が始まった瞬間の大きさを目で確かめ、お母さんのおなかの中での成長の様子、出産の様子、自分もお母さんも頑張ったことのお話や映像、妊婦体験ジャケット、赤ちゃん人形などを見て教わりました。



~生徒の感想等をご紹介します~

*助産師さんの話を聞いてわかったこと

- ・今は思春期で親より友達になってしまっているので、命も大切ですが命だけでなく自分の心の健康も気を遣い、今後の生活も今よりもっといい物に出来るように頑張っていきたい。
- ・生命が誕生することは奇跡に近いから「幸せだ」と思える環境を作ろうと思いました。

*妊婦体験の感想

- ・すごく重くて、しんどかった。この状態で普段の生活をするとなると、とてもしんどいし、きつと分かった。

*家族に伝えたいことや思ったこと

- ・命は本当に尊いものだわかりました。私たちはお母さんが頑張って産んでくれたから今ちゃんと生きていると実感しました。
- ・「自分のお母さんもこんな大変な思いをして産んでくれたんだなあ」と感じたので生きていることに感謝を忘れないように心がけようと思った。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。

風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで

鼻水が出そうになるとついズツとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

