

# ほけんだより 12月

令和3年12月13日  
岐山高等学校 保健室

日ごとに寒さが増し、いよいよ冬も本番を迎えました。3年生は特編授業も始まり、いよいよラストパートですね。カレンダーも残すところあと1枚となりました。この時期になると、1年という時の流れの速さを感じます。何となくあたたかい時期ですが、心のゆとりも大切にしたいですね。

空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行や体調を崩しやすい季節です。十分に対策を取り、暖かくしてこの寒い冬を乗り越えましょう。



## 引き続き、「新型コロナウイルス感染症対策の徹底」をお願いします！



最近では、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数も減少してきており、様々な事業が再開され、少しずつ世の中が動きだしました。しかし、オミクロン株など新たな変異株も発生しており、第6波も懸念される所です。年末年始は人の動きも多くなり、さらに警戒が必要です。

新型コロナウイルス感染症対策については、長期間にわたりご協力いただきありがとうございます。様々な制約の中、前向きに学校生活に取り組んでいる岐山生のみなさんに感謝しています。寒い中でも、積極的に換気活動に協力していただき、本当にありがとうございます。まだいつ終息するのかは読めませんが、変わらず、基本的な対策の継続をお願いします。

<p><b>健康チェックの徹底</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最近健康チェックカード忘れの人が増えています。</li> <li>・<u>毎朝必ず家で体温を測定し、記入・持参するよう徹底してください。</u></li> <li>・健康チェックカードに該当する症状がある場合は、無理をせず、学校へ連絡の上、家で休養または受診するようにしてください。自分や相手を守るためにご協力をお願いします。</li> </ul>
<p><b>換気の徹底</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・寒い日が続きますが、「換気のルール」の徹底をお願いします。</li> <li>✎ 登校後・休み時間・昼休みは窓・出入口を全開にする</li> <li>✎ 常時、対角線上2方向の窓を10cm以上開放し、空気の通り道を作る。</li> <li>✎ サーキュレーター・扇風機の首は固定し、廊下へ向けて気流を作る</li> <li>✎ 風が人に当たらないように注意する</li> <li>☆現在1・2年生の保健委員さんが教室の空気検査を行っています。</li> <li>ご協力よろしくお願いします。</li> </ul>



令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

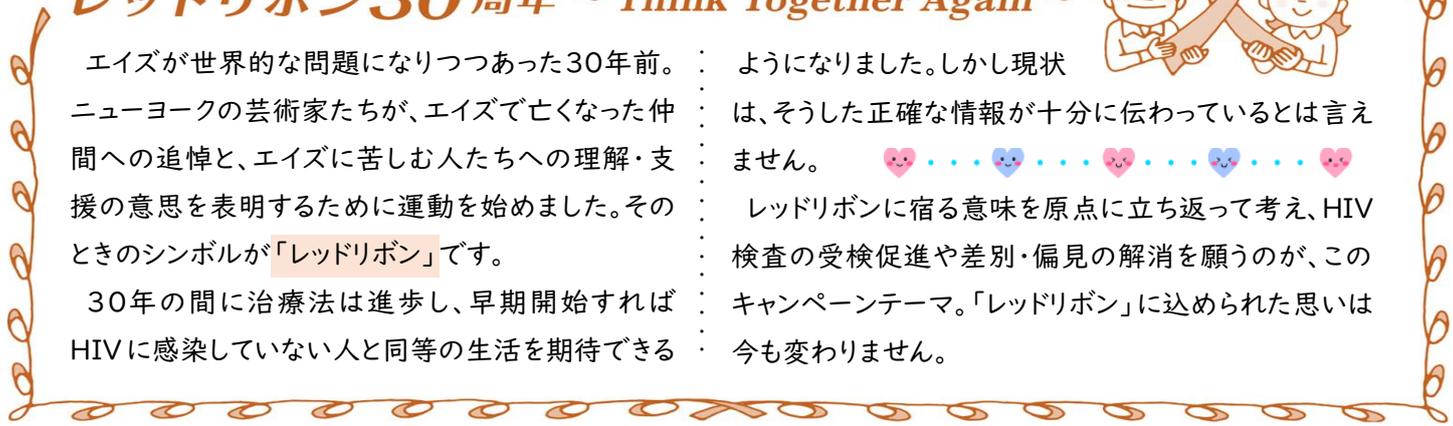
## レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~



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、エイズに苦しむ人たちへの理解・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。しかし現状は、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。



# 「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!? 思い当たることはありませんか?

＜冷えから起こる不調・・・＞

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、心にも様々な不調をまねくとされています。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、ぜひ食生活や運動習慣を見直してみましょう。冷えには、冷えるところや症状によっていくつか種類があります。



- 体…頭痛、肩こり、腰痛、倦怠感、肥満、肌のかさつきなど
- 心…やる気が出ない、落ち込む、イライラ、不眠
- 免疫力…体温の低下により免疫力が落ちてしまう可能性も…

## 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

運動不足や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ため、手足が冷えてしまいます。

## 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・飲み物をとることに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、症状がいつらいときは医療機関へ相談を。

## 4つの冷え対策

①適度な運動で筋肉を鍛える	②たんぱく質をしっかりとる	③冷えから体を守る服装選びを	④お風呂タイムで冷えにくい体に
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。	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変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。	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。	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。

## ・・・「生理の貧困」について考える・・・

最近、耳にすることの増えた「生理の貧困」という言葉。

経済的な理由などで、生理用品を十分に手にできないことを指します。コロナ禍が長引き、経済的に困窮する女性が増えていることなど、その背景には様々な理由があります。

生涯で「生理」にかかる費用は、約40万円とされています。

(内訳: ナプキン代、鎮痛剤代、低用量ピル代、生理用ショーツ代など…)

2021年3月に15～24歳の女性2000人に行った調査では、何らかの理由で生理用品の購入をためらったり、購入できなかったと答えた人が全体の約36%おり、その理由の8割が「収入が少ない」「生理用品が高額」収入や価格を理由に挙げています。

これらのことから、日本では学校や公共施設などで生理用品を無料提供する対策がとられ始めていますが、それは一つの手段でしかなく、男女かわらず、正しい知識や情報を得ることが必要です。



本校でも、各女子トイレの洗面台に生理用品を設置しています。困ったときは使用してください。返却は不要です!

何か困ったことがあれば、ぜひ相談してくださいね。