

# ほけんだより11月

11月7日は立冬（りっとう：冬のはじまり）でした。体感的にも、日が暮れるのが早くなり、日に日に冬へ向かっているような季節ですね。保健室の温湿度計も、これまでは気温20℃、湿度50%を切る日はほとんどありませんでしたが、最近では気温は20℃を切り、湿度も40%台の日が多くなってきました。また、冷えや乾燥による腹痛や皮膚症状で来室する生徒も多くなってきました。教室に暖房はありますが、どうしても足元が冷えます。また、寒くても換気をしなければならないので、タイツやカイロなどで、防寒対策を万全にしましょう。

## 「冷え」は万病のもと

「手足が冷たい」「肩がこる」「お腹が冷えると下痢をしやすい」など、冷えの感じ方は人によってさまざまです。「冷え」は病名ではなく、状態名です。

### ◎末端冷え性タイプ

- 手先・足先が冷たい
- 爪が折れやすい
- 肉や魚をあまり摂らない
- 運動不足
- 過度なダイエットをしている
- 水虫がある

手足の末端が冷える典型的なタイプの冷え性。体を温める食事を心がけ、日頃から軽い運動を取り入れましょう。

### ◎内臓冷え性タイプ

- 胃腸が弱い
- 筋肉が少ない
- 夕方になると足がむくむ
- 夜中によくトイレに起きる
- 生理痛がひどい
- 薄着が多い

主に下半身が冷えるタイプの冷え性。腹巻きや靴下の重ね履き、足を使う運動をして下半身が冷えないようにしましょう。

### ◎ほてり冷え性タイプ

- 手先・足先が冷たい
- 顔がほてる
- イライラしやすい
- 眠りが浅い
- 生活が不規則である
- 手の平が白(赤・青)っぽい

ほてり冷え性の主な原因は自律神経の乱れからきているといわれているため、ストレスを解消し、リラックスできる時間をつくるのが大切です。

### ◎全身冷え性タイプ

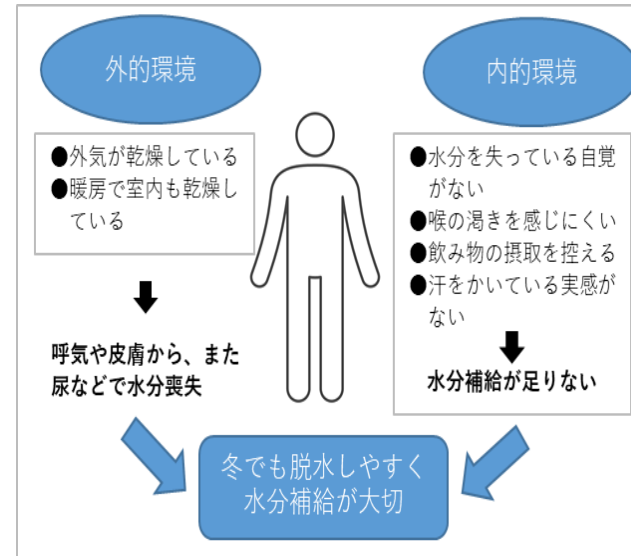
- 胃腸が弱い
- 肩がこる
- 貧血気味
- 体温がいつも36℃以下
- 朝起きるのがつらい
- あまり汗をかかない

常に低体温で1年中寒さを感じるタイプの冷え性。たんぱく質をしっかり摂り、バランスのよい食事を心がけ、運動不足を改善しましょう。

懐風館高校  
保健室  
2021年11月



「なんとなく頭が痛い」「胃もたれがする・・・」などの秋から冬にかけての体調不良は、実は「かくれ脱水」によるものかもしれません。



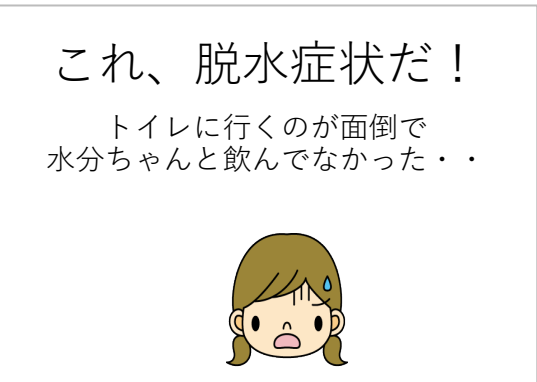
乾燥するこの季節は、無意識のうちに体の水分が蒸発しやすいといわれています。

今はマスクもしているので、よけいに喉の渇きに気づきにくいこともあります。

脱水状態になると、頭痛以外にも腹痛、筋肉痛や足がつるなどの症状がおこります。

冬でも、こまめな水分補給を心がけましょう。

とある寒い日



湯たんぽは、当日中に返してください！！  
(マイ湯たんぽ持ってきたら保健室でお湯入れます)



★ 歯科健康相談会  
12月10日(金) 12:15～  
保健室でおこないます  
歯科校医の佐藤先生が来てくれます  
気になることがある人はぜひ!

