

ほけんだより

令和7年2月鹿沼東高校保健室



寒さに背中を丸めてないで、背すじを伸ばして歩こうよ！

今年の立春は2月3日でした。暦の上では春が来たのですが、まだまだ寒い日もあります、上着や下着で温度調節したり、頭と3つの首(首、手首、足首)を温めて、寒さから体を守りましょう。寒いからといってずっと家の中にいると運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと体温が上がります。運動が苦手な人は散歩やストレッチなどがお勧めです。運動した後は汗をしっかりと拭き、

水分をとりましょう。そのときは温まった体を急激に冷やさないように温かな飲み物を飲みましょう。

阿部は先日、人間ドックを受診するため、自宅から病院まで歩きました。3.97kmを(信号で止まったりしながら)47分で。好きなミュージカルナンバーをBGMにガシガシと歩く。近所の登校班の小学生から戸惑いの視線を向けられる。すみません、こんな大人もいるんです。来月、Tokyo Extreme Walk50というイベントに参加予定です。東京の観光名所を巡りながら12時間以内に50km歩きます。21歳で山手線1周(40kmくらい)を歩きました。あれから30年が経ち、自分の体はどのくらい衰え、そして心はどのくらい成長したのか、そんな自分の変化を知るのも楽しみです。今は隙間時間を見つけては歩く練習と体力づくりの日々。自分の弱点を知り、それをどう補っていくかを考え、試しています。ストレッチや筋膜リリースをしても湿布が手放せないのが現実ですが、できるところまでチャレンジしてみます。



カラダHOT、こころホツと。

「冷えは万病の元」と言われるように、全身に起こる様々な不調と関係しています。人の体温は36~37℃に保たれており、この状態が細胞の新陳代謝が活発で免疫力も高く、健康を保つのに適しています。低体温が続くと、自分は平熱が低いのが普通というように、多くの人が不調であると意識しなく

なります。平熱が35℃台の低体温になると手足が冷たくなる他に、貧血、頭痛、肩こり、腰痛、不眠、イライラ、疲れやすい、肌荒れなども起こります。また、免疫力も低下するので、感染症やアレルギー、生活習慣病など、様々な病気になりやすくなります。女性の生理不順や不妊、子宮内膜症、子宮筋腫などの婦人科疾患も、低体温や冷えと関係性があるといわれています。

冷え対策① 着るもの

首、手首、足首と頭、腰を冷やさないように。マフラー、手袋、帽子、カイロなどを活用。

冷え対策② 食べ物

冬が旬の野菜を食べよう。温かい食事や飲み物を。ゆっくり食することも大切です。

冷え対策③ お風呂

湯船に浸ってリラックス。ぬるめのお湯(38~40℃)に20分くらい浸かると、体の芯から温まります。

栄養バランスのとれた食事、適度な睡眠、軽い運動、疲労やストレスをためないことも大切です。

寒さに負けず

正しい姿勢と歩き方

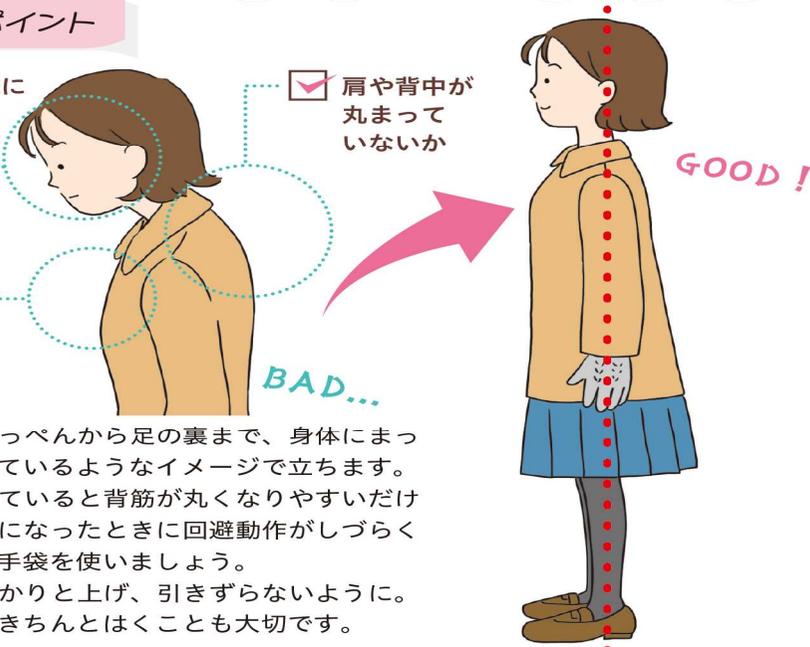
姿勢のチェックポイント

☑ 顔がうつむき気味になっていないか

☑ 肩や背中が丸まっていないか

☑ 胸がくぼんでいないか

- あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、こぼりそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。



他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう。

誰にでも起こることだからアレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日~23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。

「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいますが、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！

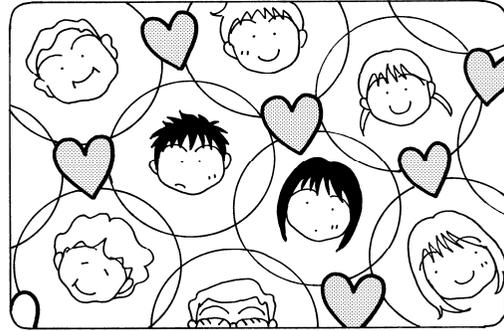


大切にしてほしいです、顔をあわせて話すこと。

情報技術が発達し、私たちの日常生活の中で様々な形で活かされています。特にネットにまつわるパソコンやスマホ、SNS。多くの人にとって生活に不可欠なものとなっています。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともLINEやSNSで。伝えたいことが本当に伝わっているのでしょうか？パソコンやスマホの向こう側であなたと繋がっている人は、本当にあなたが思い描いている人でしょうか？

相手とのすれ違いは、ときに「違和感」から「誤解」「疑念」に繋がり、さらに大きな問題になることがあります。いつでも、どこでも、誰とでもコミュニケーションが取れ、自由に自分をSNSで発信できる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じあう「対話」を大切にしてほしいと思っています。



自分の気持ち、思い、考えを伝えるとき。

人と話をするときには、次の3つの話し方あります。

- ① 自分の思いを一方向的に相手に伝える方法。
話を聞く相手にとっては伝えられたことを受け入れる気持ちになれないことがある。
- ② 相手の気持ちに気を遣いすぎる方法。
自分の伝えたいことがしっかりと伝えられないことがある。
- ③ 自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしようとする方法。

おすすめは③です。人に伝えたいことがあるときは、まず「私は〇〇だと思う」と「主語を自分」にして話し、さらに「あなたはどうか？」と相手の気持ちを聞きましょう。自分の言いたかったことが正確に伝わっているか、相手の言っていることを自分が正確に受け取れているか、確認しながら話を進めていけるいいですね。自分が知らないだけで、

言葉にしなきゃ、



伝わらないよ。

実は人にはそれぞれ事情があり、いろいろな考え方があります。お互いに納得でき、折りあえるところを探してみましょう。最初は難しく感じますが、コツが分かっていっても必ず上手くいくとは限りません。大切なのは感情的になりすぎず、自分のことをきちんと伝え、相手の気持ちや事情も考慮して、これからどうしていくかを考えることです。

2月1~7日 生活習慣病予防週間 でした。



生活習慣病を予防するために **すんで体を動かそう**

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食……。生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。

寒さに負けるな!

コロナ

まだまだ心配が止まらないが、登校前の健康観察をお願いします

<p>体温が平熱よりも1℃高いときは、休養をおすすめします。</p>	<p>無理をして登校する場合は... いつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに!!</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただけると助かります。</p> <p>イノシシガの場合 出席停止です</p> <p>コロナも ××欠席扱いにはなりません××</p>
------------------------------------	--	--

阿部コラム 先月、劇団四季ミュージカル「赤毛のアン」を観劇しました。「赤毛のアン」は私が子どもの頃にアニメでテレビ放送されていて、当時は誰もが知っている作品だったと思うのですが、今、高校生のみなさんはどこかで触れたことのある作品でしょうか？舞台も感動したのですが、心に残ったのは私の前の座席で観劇していた中学生と小学生の姉妹。姉が妹に観劇マナーを説明していて、しっかりしているなと思っていたら、次第に2人とも夢中で観劇しはじめました。素直に笑ったり、感動して泣いている姿が微笑ましかったです。この作品がこの姉妹の成長にどう影響していくのかな？これからも舞台や芸術に興味関心を持って、素敵な作品に出会い、心豊かに成長してくれるといいな。ぜひ、みなさんも自分を支え、幸せにし、成長させてくれる好きなものを大切にしてください。