



令和6年12月9日 三崎高等学校 保健室

冬休みまで残りわずかとなりました。どんな冬休みにしたいですか？ ゆっくり家で過ごしたり、お出かけをしたり…。さまざまな過ごし方があると思いますが、SNSを見すぎたり、昼間まで寝るなど、気づかないうちに心や体を疲れさせることのないように気を付けましょう。また、**冬休みは、病院受診のチャンス**です。歯科検診結果通知書、視力検査結果通知書で**「受診が必要」に○がある人は、必ず病院を受診しましょう。**

## 受診率

歯科:34.7%

(昨年度29.3%)

眼科:40.0%

(昨年度39.3%)



## 治療しないままですと…



むし歯、歯肉炎  
歯石沈着 など



歯を失う	口の中が痛む
歯肉が腫れる	口臭がする
歯肉が痩せる	噛む力が弱まる



視力 B,C,D 以下

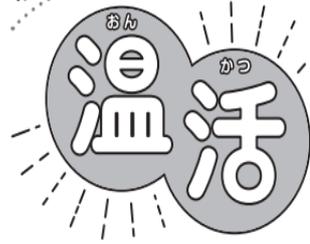


視力低下が加速する	目が疲れる
スポーツに悪影響が出る	頭痛がする
運転免許が取れない(取得条件視力 A,B)	



病院を受診した人は、受診報告書を担任の先生に提出してください。用紙を失くした場合は、保健室まで一言連絡をお願いします。

冬の冷えにさようなら



# にチャレンジ Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えるとさまざま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。

## 「冷えは万病のもと」…どうして？

### 免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



### 血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



## 温活 4つのポイント

### 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、少食の人は要注意。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て。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動

#### 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 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。

### 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、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。