

ほけんだより



山脇学園
保健室
2024.12.3

長かった2学期もあと数週間で終わり、今年も残すところあとひと月になりました

冬の到来 エネルギーを蓄えよう

生命力を貯蔵し春をむかえるために

一日ごとに日の入りが早くなり、朝は布団から出るのが億劫になる季節です。暦の上では立冬から立春の三ヶ月が冬とされますが、体感としては12月から2月になるのでしょうか。大地が冷え生物がじっと動きをとめて休息する冬。東洋医学では、冬は腎（腎臓、泌尿器、生殖器など）を養生するとよいとされています。腎は生命の素であり、成長、発育、生殖などの生命活動のエネルギーを貯蔵する場所と考えられています。

冬にこころがけたいこと

○保温 とにかく冷やさない！ 太陽の光を浴びる
身体が冷えると腎の機能が低下します。防寒対策だけでなく、お腹回りや下半身を冷やさないようにしましょう。
寒いと感じていなくても、身体が冷えていることはよくあります。便秘、生理痛のある人は、まずしっかりと冷え対策を。衣類やカイロを利用する、身体を温める食材をとるなど工夫しましょう。

○足腰を鍛える 筋力アップで発熱効果
腎を支える下半身の筋力を維持しましょう。とにかく歩く、階段を使う、スクワットもお勧めです。筋肉がたくと体温を保持しやすくなり、血流もよくなります。

○腎をいたわる 水分・睡眠・排泄を大切に
乾燥しがちな冬はしっかりと水分補給し、トイレを我慢しないようにしましょう。体を温め、睡眠をしっかりとって疲労をためこまないことが大切です。腎が弱ると老化がすすむと考えられます。

黒いもの キーワード

黒豆、ゴマ、昆布、わかめ
ひじき、きくらげ(黒)、くるみ、栗
牡蠣、ごぼう、きのこ類

<腎の働きをよくする食材>
エビ、貝類、しいも、高麗人参、マカ

<身体をあたためる食材>
羊肉、鶏肉、玉ねぎ、にら、かぼちゃ
しょうが、長ねぎ、とうがらし、にんにく

のどの痛みに **大根はちみつシロップ**

材料 ・大根角切り(1cm角)・適量
・はちみつ ……………適量

大根を密閉容器に入れ、はちみつをひたひたに注いで数時間おく。そのまま少量のんでも、お湯で割ってもよい。寒い時期常備すると便利です。



寒くても・・・はいたまま運動するのはNG!?



朝晩の冷え込みが強く日中も気温の低い日が多くなりました。脚の冷え対策としてストッキングやタイツを着用することも大切ですね。特に月経が始まり、女性ホルモンのバランスが変化する10代女性の身体は、冷えが生じやすく、生理痛や自律神経の乱れの要因になります。運動をして筋力が向上すると、筋肉が熱を生み出し基礎代謝が上がり体温が高くなり、冷え対策に非常に有効です。

ところで、寒い季節の体育の時、みなさんはどんな服装ですか？寒さのあまり、ついタイツをはいたまま運動している人はいませんか？しかし、実はこれはとても危険な行為です。ストッキングやタイツをはいたまま運動すると、靴の中で足が滑りやすくなり、思わぬけがが誘発されます。かつて、靴の中で足が滑り、摩擦で足裏をやけどするという事故も発生しました。



体育の授業や運動をする時には、吸湿性のよい綿製の靴下を用意し、必ずストッキングやタイツを脱ぎ、靴下をはいて運動しましょう。寒い場合には長袖・長ズボンのジャージやレギンスを着用して防寒し、また十分に体が温まるまでしっかりとウォーミングアップすることも忘れずに。温かくなったら長袖を脱ぐなど、適宜服装を調節しましょう。

もうすぐ



どう過ごしますか？

NO 喫煙 飲酒
20歳未満の喫煙、飲酒は法律で禁じられています。若年者ほど有害物質の身体への悪影響が大きいからです。

NO ドラッグ 薬物
中枢神経に作用し、脳に深刻なダメージを与えます。依存性があるため、やめることが非常に困難になります。

NO よふかし ゲーム・動画・SNS
暖かい部屋で動画を観たりゲームをしたり、ついつい時間を忘れてしまいますね。ゆったりと休暇を過ごすことは心身にとってよいことですが、生活リズムが乱れないよう気を付けましょう。

みなさん、一年間本当におつかれさまでした

作家の吉本ばななさんは、著書の中で、がんばることについて「がんばる側は、そのがんばりを目盛りみたいに思っていればいい」といいます。「ああ、がんばったけどこれくらい、これが今の自分だな、と計るための目盛りです。それがわかっていたら、そのうち『あまりがんばらなくてもできるくらい』のところに、自分の実力はある」ということがわかり、自分の人生の組み立てがしやすくなります。」(吉本ばなな『おとなになるってどんなこと?』ちくまプリマー新書)。

例えば、他者の頑張りや成果と比較して、もっと頑張れと言われた時、あなたは感じるでしょうか。やる気がでるか、追い詰められた心境になるか、励みになるのか、嫌悪感が沸くのか。いいとか悪いとかではなく、その時の自然な気持ちを否定することなく正直に受け止めることは、自分を知り自分を大切にすることの第一歩です。たとえネガティブな思いだとしてもよいのです。そう感じている自分を否定する必要は全くありません。自分をいたわり、どうかよい年末年始を。