

# 保健だより



令和3年12月23日(木)

国光原中学校保健室

もうすぐ2021年も終わりです。1年の終わりに、今年1年を振り返ってみるといいですね。また、来年の健康目標も決めてみてください。

さて、今月に入ってから寒くなり、体調不良者が増えています。最後まで気を抜かず、終業式まで元気に登校しましょう。また、冬休み中も体調管理をしっかりして、元気に過ごしてくださいね。

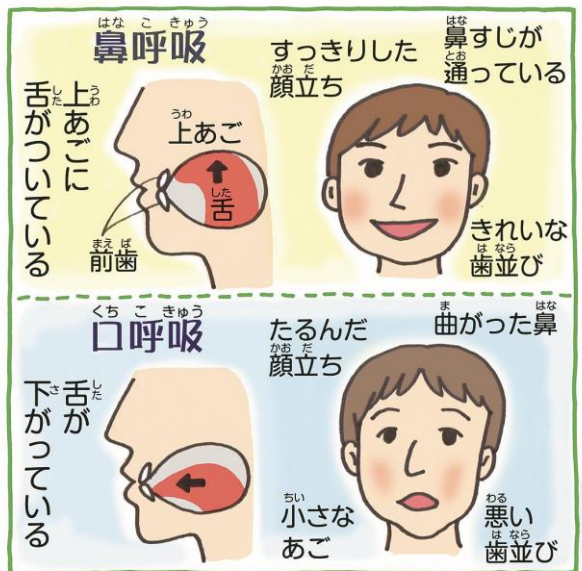


## いつの間にか…「口呼吸」になっていませんか？

みなさんは、自分の呼吸を意識したことがありますか。鼻から吸って鼻から吐く「鼻呼吸」が正しい呼吸法です。口から吸ったり吐いたりする呼吸を「口呼吸」といいますが、最近では、マスク着用によって口呼吸になる人も増えているそうです。みなさんは口呼吸になっていませんか。

口呼吸が習慣になっていると、歯並びが悪くなりがちで、顔つきや姿勢、睡眠などにも影響します。また、鼻には空気清浄機と加湿器のような役割があります。空気中のごみや細菌が体内に入り込むのを防ぎ、ちょうどよい温度や湿度の空気を肺に送り込んでいますが、口呼吸だとそれができないので、風邪などの感染症にかかりやすくなると言われています。

そうならないために、福岡県の医師が考案したのが「あいうべ体操」です。簡単な口の体操なので、ぜひやってみてくださいね。



## やってみよう！あいうべ体操

1日30セットを目安に毎日！

口元の筋肉を鍛えて、口呼吸を鼻呼吸に改善！



「あー」  
口を大きく開く



「いー」  
口を大きく横に開く



「うー」  
口を強く前に突き出す



「べー」  
舌を突き出し下に伸ばす



詳しくはこちら↑  
(考案者の病院HP)

いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は、食後に10回、1日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。口を閉じるということは、鼻で呼吸をしているということ。みなさんもぜひやってみてくださいね。

〔 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!?

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、心にまで様々な不調をまねくとわれています。

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「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

## ❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

### 冷えから起こる不調

#### ❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

#### ❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

#### ❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

#### ❹ 免疫力

体温が低下することで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

運動不足だったり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ので、手足が冷えてしまうのです。



### 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・飲み物をとることの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、症状がつらいときは医療機関へ相談を。



冷え知らずをめざそう!

## 4つの冷え対策

### 1 適度な運動で筋肉を鍛える

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。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

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かわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



### 3 冷えから体を守る服装選びを

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。



### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

時間を決めて、規則正しく!



#### 就寝時刻

( )時  
( )分

#### 起床時刻

( )時  
( )分

#### メテア使用時間

( )時間  
( )分まで

ただ決めればよいということではなく、適切な時間設定が重要です。そして実践あるのみ!