



今年もあと1ヶ月に近づきました。まだまだ制限が多い中で、みなさんが感染症対策をしっかりと行い、ご家族のみなさんにも心配を減らしてあげたいと思います。今年も宿泊や文化祭などの行事を行うことができてほしいですね。来年は以前の日常にもっと近づいて、できることが増えていくように、自分と周りの人の健康を守る行動を続けていきましょう。

冷え知らずになるには

❄️ 冷えは万病のもと？

冷えは「体」だけでなく、心にもさまざまな不調をまねくといわれています。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（子供、お母さん、食生活や運動習慣を見直してみましょう）。

❄️ 思いあたることはありますか？

末端 冷えタイプ

- ・手足の先が冷える
- ・10~20代の女子やダイエット中の女子に多い



原因 運動不足や食事の量が少ないと体は十分に熱を放出できません。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、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（つまり血液を集める）内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物などをよく飲む人もよく起ります。

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（コリ）ができて起ります。

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。
（つまり、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がずっと続く場合は医療機関へ相談を。）

❄️ 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も。ふくらはぎを鍛えると血流が良くなり、熱量がアップします。

2 体温の質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときに、熱がつけられます。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摂りましょう。



3 冷えから体を守る服装選び

血流が防げられると冷えの原因は。タイトな服やきつい靴は避けましょう。がマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かくしよう。



4 お風呂で冷えにくい体になる

湯船で体を温め（後「ぬるいお湯」や水を手足にかけると、これを数回繰り返します。こうすると、お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります）

健康委員会の活動

11月5日の健康について考えを深め、各クラスで発表を行いました。

▽準備の様子



<ポイント>

- ◆「軸性近視」…目が楕円形(=なってしまう)
- ◆子どもの近視が増えている
- ◆近視(=ならぬ)、進行させないことが大事!

タブレット使用時の注意



4. 気を付けること①

姿勢よく
30cm以上離す



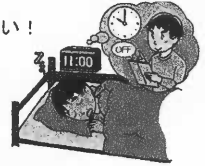
4. 気を付けること②

30分に1回は
20秒以上遠くを見る!
(6m)



4. 気を付けること③

寝る前は使わない!



カラカラの冬に

大事な水分補給

寒さとともに空気が乾き、感染症の流行や、お肌のトラブルが増える季節です。乾燥対策の基本として「加温」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れないませんか?



屋外(=乾燥して=気候でカラカラ)

室内(=暖房でヤっパリカラカラ)

当然、体も乾燥しやすくなるので、こまめな水分補給が必要なのです!



休みにも…冬でも熱中症(=起ります)。'激しい運動' '猛の暖房' に注意しましょう。

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レドソボン30周年～Think Together Again～

エイズが世界的な問題(=なりつつあり、=30年前。ニューヨークの芸術家(=らが、エイズでせいの(=仲間への追悼と、エイズに苦しむ人(=らへの理解・支援の意思を表明する(=めに運動を始めました(=。そのときのシンボルが「レドソボン」です。

30年の間に治療法(=進歩し、早期開始すればHIV(=感染していない人と同等の生活を期待できよう(=になりました(=。けれど現状(=そう(=正確な情報が(=に伝わっていない(=エピソード。レドソボン(=宿り意味を原点(=立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンのテーマです。

冬休みは…

生活リズムを崩さず(=過ぎ、
家事をしよう!

(ほかにも…



30分(=30分)に1回(=挑戦)