

ほけんしつだより

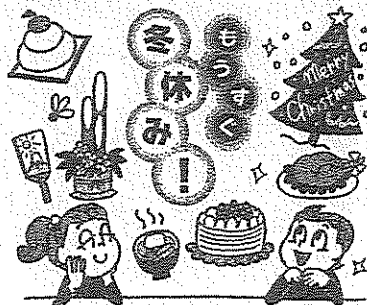
大阪府立大手前高校

No. 10

2016.12.16



日が落ちるのも早くなり、ぐっと冷え込んできました。寒さがこたえる冬場は、気分が憂うつになりやすいともいわれています。実は、冷えとストレスは関係しているのですよ。この寒い季節を乗り切るためにからだを内と外から温めて、心地よく過ごしましょう。



冷えとストレスとの関係は？

冷えを感じるとからだは放熱を防ぐために、交感神経を優位にして手足などの抹消の血管を収縮させます。からだの中でも特に手足が冷たくなりやすいのはこのためです。交感神経が優位になると、からだはリラックスできず、緊張した状態が続いてしまいます。

ストレスを感じたときも交感神経が優位になり抹消の血管がぎゅっと収縮します。こうなると熱を運んでくるはずの血液が手足まで流れにくくなります。つまり冷えを感じた時も、ストレスを感じた時も、ともに交感神経が働いて血液のめぐりが悪くなってしまいます。

冬場は 気分が憂うつになりがちなのはなぜ？

<p>日照時間が短い</p> <p>日に当たる時間が短いと幸せホルモン「セロトニン」の分泌量が少なくなる。</p>	<p>寒さが続く</p> <p>からだ冷えると「セロトニン」や、やる気ホルモン「ドーパミン」の合成が遅くなる。</p>	<p>家温差</p> <p>暖かい部屋と空気が冷たい外を行き来することで気温への対応にからだ疲れ、自律神経の働きが乱れる。</p>
--	--	--

やる気が出ない～ イライラする～ ストレスを感じやすい

冷え × ストレス

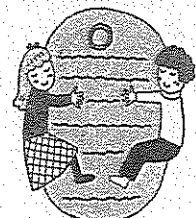
負のスパイラルを乗り切るためには

温活

冷えを解消し、心とからだをストレス状態から解放するために有効なのはからだを温めること。からだ温まると自律神経のスイッチが切り替わり、副交感神経が優位になって心もからだももっとリラックスします。また、「セロトニン」や「ドーパミン」の合成が進み、「エンドルフィン」という幸せホルモンの分泌も増えるといわれています。

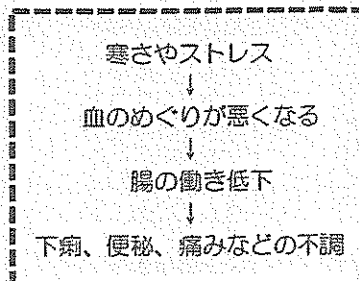
お腹を冷やさない

冷えた時や緊張した時、お腹の具合が悪くなる時がありませんか。お腹を温めると、胃腸の動きが良くなり、自律神経の動きが整ったり、病気にかかりにくくなったりすると言われています。



保健室でもゆたんぼ活躍

- ① まずは衣服でお腹が冷えないように調節。
- ② 腹巻やひざ掛けなども活用。
- ③ カイロや湯たんぽもお勧め。お腹だけでなく腰や太ももなど血流の多い部分を温めると、からだ全体がポカポカしてきます。



勉強の合間や寝る前に、からだをホッとさせる

勉強する時は、頭は少し涼しいくらいが良いのですが、休憩する時は温めて、ホッとさせましょう。「気持ちいい」と感じてリラックスすると副交感神経が主に働いて全身の血のめぐりが良くなります。

蒸しタオルや温熱シートなどで温める



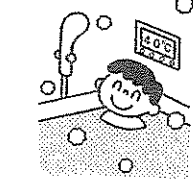
目には40度位の温かさが最適



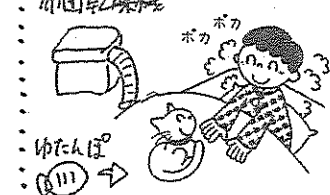
首や肩のこりも温めると楽になります

寝る前に布団を温かくしておく

布団乾燥機



ぬるめ(38~40度)のお風呂に10分以上つかる

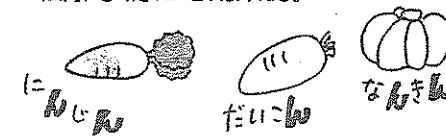


布団が冷たいと脳がリラックスできず、寝つきが悪くなりがちです

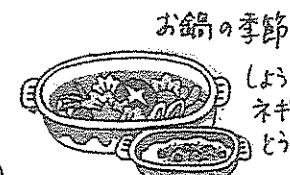
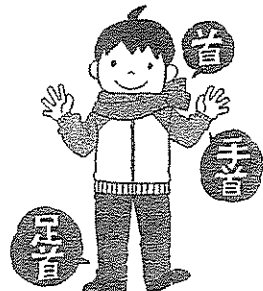
かみの中なか温める

●朝食で、お味噌汁やスープ、ホットミルク、お茶など温かいものを摂りましょう。

●「ん」のつく野菜を食べてからだを温めましょう。ビタミン豊富で風邪予防にも効果的。



3つの首を温める



薬味もたっぷり使えば体の中からポカポカ

大阪城マラソンに向けて、トレーニングを積もう

体育の授業で持久走の練習が始まりました。自分なりの記録や順位を狙う人もいれば、とにかく完走を目指す人まで、目標はさまざまでしょう。走り慣れていない人は不安も大きいでしょうが、体育の授業でしっかり練習をつんでいけば大丈夫ですよ。冬休みの間、走り込もうとひそかに燃えている人も、無理をして体調を崩したり足を故障したりしないように、きちんとケアしながら取り組んでください。

こんなトラブルにならないうために



症状 頭がぼーっとして体が動かなくなる

予防法 からだを動かす燃料切れが原因かも。朝ごはんはしっかり食べましょう。



症状 お腹が痛くなる

予防法 お腹が冷えないように気をつけましょう。内臓への血のめぐりが悪くなり、腸の機能低下によるガスの貯留が原因なこともあります。ウォーミングアップやストレッチで血流を良くしておきましょう。また満腹で走るのは避けましょう。



症状 貧血・倦怠感・たちくらみ

予防法 ひじきやレバーなど、鉄分の多い食品をとりましょう。同時に、鉄分を吸収しやすくするために、ビタミンCも合わせてとりましょう。



症状 脚がつる

予防法 筋肉の疲労、脱水、ミネラル不足で筋肉の収縮と弛緩がうまくいかなくなります。スポーツドリンクを飲むと良いでしょう。足が冷えることも筋肉の血液循環を悪くします。運動前の準備運動をしっかり行い、運動後もストレッチを行い筋肉の柔軟性を保つことが大切です。



症状 膝が痛い 脛が痛い 足首が痛い 足底が痛い 腰が痛い・・・

予防法 ストレッチを十分に行っていないと足や腰に故障が生じやすくなります。走る前後、一つの筋肉を意識しながら丁寧にストレッチを行い、痛みが出たらアイシングを行いましょう。

「こころのお薬」 受験生 応援メッセージ ☆

センター試験まで1ヶ月を切りました。不安を抱えながらも必死で入試に向けて取り組んでいると思います。その頑張りが、良い結果につながるよう応援しています。保健室の「こころのお薬」の中から、選りすぐりのメッセージを贈ります。



失敗しないための最も確かな方法は
成功しようと思つて決心することである
リチャード・ブリンズリー・
シエリダン



やる気があるときなら
誰でもできる
本当の成功者は
やる気がないときでもできる
ドクター・フィル

努力した者が
全て報われるとは限らん。
しかし、成功した者は
皆すべからず
努力してやる！
「はじめの1歩」
鶴川会長



できることをしなさい、
できないことをしなさい、
その通りになる
ヘンリーフォード

運が良いときも悪い
悪いときは悪い
運というのは、
何かに頼るんじゃない
自分で
切り開いていくもんなんだ
父ロビン
「おひさまのじやん」



辛いという文字がある
もう少しで
幸せになれるぞうな字である
星野 富弘

ヘンリーフォード



奇跡は
諦めない奴の頭上にしか
降りてこない……
奇跡、
ナメんじゃないよォー！
エンポリオ・イワンコフ
「ワンボース」

あなたが元気になる言葉や誰かにお勧めしたい言葉があれば教えてください。

保健室の「こころのお薬」BOXに入れておきます。みんなでシェアしましょ！



☆ 12月~2月 ☆ スクールカウンセラー来校日 ☆

- 12月21日(水) 伊藤やよいカウンセラー
- 1月27日(金) 桶谷千晶カウンセラー
- 2月9日(木) 桶谷千晶カウンセラー

生徒も保護者もお話することができます。希望する人は保健室元木まで。