

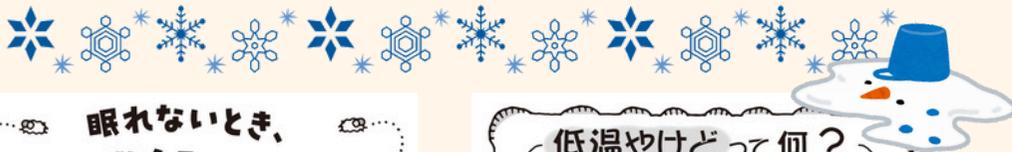
保健だより12月



砧の学び舎 砧中学校保健室 令和6年12月2日(月)



本格的に寒い季節になりました。今年も残すところ後1ヶ月です。クリスマスに冬休みと、楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分に気をつけましょう。冬休み中も早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、休み明けには元気な姿で会いましょう！



眠れないとき、羊を数えるのはなぜ?



夜 なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊?」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep (スリープ)」と羊「sheep (シープ)」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、くり返すことで体がリラックスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

- 深呼吸をする
- 軽いストレッチをする
- 音楽を聞く



など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

低温やけどって何?

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いと、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!



- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーベット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



寒い冬を乗り切ろう!

体が冷えるとこんな症状が!

頭痛

肩こり

倦怠感

むくみ



体を温める3つの方法

バランスの良い食事

生姜、玉ねぎ、肉など体が温くなる食べ物を選ぶとより効果的! バランス良く食べましょう。

ストレッチをする

足首を動かしてみたり、体を伸ばしてみたりするだけでも、体がポカポカしてきませんか? ストレッチには、リラックス効果も期待できますよ。

湯船に浸かる

お風呂のとき湯船に浸かると、体が温まるだけでなく疲労回復やストレスの軽減につながります。