

No.10

令和7年12月22日

世田谷区立三宿中学校 保健室

今年もあとわずかですね。冬休みはついつい夜ふかしをしたり、食べすぎたりすることもあります。生活リズムをくずさず、体をしっかり動かしましょう。皆様、よいお年をお迎えください。

温活で冬を元気にすごそう ～冷えは万病のもと～

「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えるとさまざまな不調を引き起こします。

① 免疫力が低下する

体には体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、ウイルスや細菌に負けてしまいます。

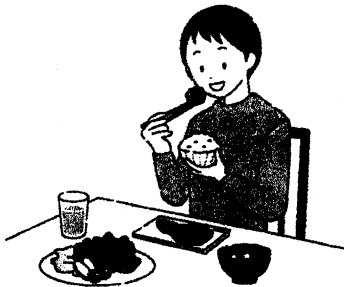
② 血流が悪くなる

体が冷えているときは血流が悪い状態です。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流がとどこおると、頭痛や下痢、便秘、生理痛などさまざまな不調がおこりやすくなります。

温活 4つのポイント

食事

熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少なく、十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動

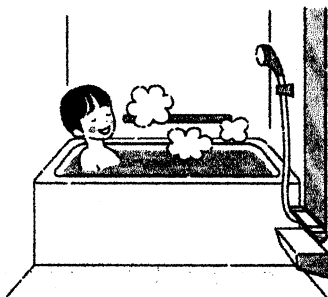
熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴

温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装

冷気で体温を下げない



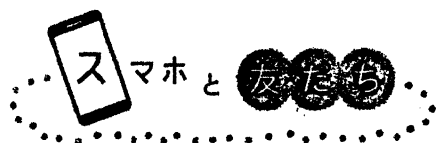
首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

スマホとどっちが大切？

スマホは使い方によって、とても便利なツール。学校でも1人1台端末が配られて、学習にも取り入れられるようになりました。でも、だからこそ、家でのスマホの使い方には注意が必要。「スマホが何より大切」。そんな生活になっていないか、少し振り返ってみましょう。



リアルのお友達とSNSの知り合いがいっぱい？



ごはんを食べていても、何をしていてもスマホは手放さない。友だちには即レスが基本。「だって友だち大事だし」。そんなに大切な友だちなのに、SNSの言葉は短く、無難に。

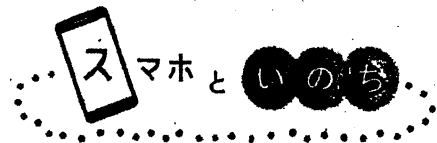
「真剣な返しは引かれそう」「悩み相談なんて重いと思われるかも」。「リアル」の友だちなのに、つながりはスマホで軽く。なんだかもったいないような…。

「本当の気持ちや悩みはSNSだけの知り合いに。気楽だし」。確かにSNSの薄い知り合いの中の誰かが話を聞いて、答えてくれるかも。浅いつながりは、傷つくことも少ないし、面倒なことも起こらない。でもちょっとしたことで壊れるもろさもあります。

キャラづくりじゃない本当の自分、本当の言葉で関わる「リアル」は、時に面倒も引き起こします。でもそれだから生まれる友情も。スマホだけを頼る、スマホに縛られていると本当の友だちが見えなくならない？



いま、それをしなければいけない理由は何？



「自転車に乗りながらスマホ」に「歩きながらスマホ」は、よく見る光景。普通に考えれば危険なのはわかるのにやってしまうのは、自分は大丈夫と思っているから？

「自転車に乗りながらスマホ」で人をケガさせたり、死亡させた事故はいくつも報告されています。ものすごい高額の賠償金がニュースになったりするけれど、本当は人の将来を変えてしまったり、命さえ奪うこともあるのが何より恐いこと。誰も、自分がそんな事故を起こすなんて思っていなかったはず。

「歩きながらスマホ」で人とぶつかるくらいならまだいいけれど。電車のホームから転落したり、踏切の中にとどまって電車にはねられる。死亡につながるそんな事故は、いつまでもなくなりません。

自分や人の命に替えられるほど大切な用事が、スマホの中にあるとは誰も思っていないですよ。



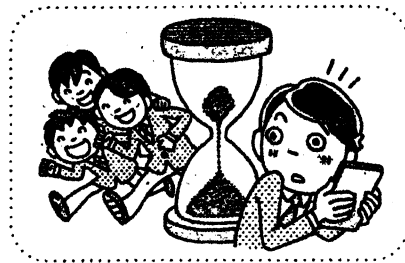
失くしてからでは遅い！



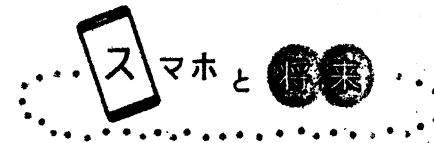
「あなたがスマホで失くしたものは？」というアンケートの答えの3位が「目の健康」だそうです。目の不調の原因がスマホだと自覚する人は多いのです。目が重い、乾く、痛い、ピントが合いづらい、まぶしいなどの症状で目が疲れているなと感じるよう。

失くしたものは「目の健康」だけ？ その他にもいろいろな健康が、スマホの使い過ぎで損なわれているって知ってます？ うつむいてずっとスマホを見ている人の首の骨はまっすぐに。本来アーチ状で頭の重さを支えるはずの骨がまっすぐなために首に負担がかかり、首や肩の凝り、頭痛が起きています。

夜遅くまで使って寝不足になるのも問題。こんなふうには1つではなく多数の問題が重なって、めまいや吐き気、イライラ、不眠などが起こることも。もうちょっと、もうちょっと、とスマホを使っていると、健康はちよつとずつちよつとずつ損なわれているかも…。



無駄にしているのは…時間！



さっきのアンケートの話の続きです。スマホで失くしたと思うものの2位は「お金」。そして大多数を占めた堂々の1位は「時間」。

みなさんの心の感度は、大人よりずっとすごい！ 感動や喜び、驚きや楽しさ、時には悔しさや悲しみに触れるたび、心はどんどん豊かに成長していきます。いまのみなさんがいるのは、そんな時期の真ん中。なんとなくダラダラとスマホに使っている時間をなにか別の行動に移してみませんか？

リアルのお友達と過ごす時間と、SNSの中だけの友だちと過ごす時間。外で体を動かす時間とSNSの中で過ごす時間。体や心をのんびり休める時間と、ギンギンにSNSをやり続ける時間。どっちかを選べ、とは言わないけれど、SNSの時間がかなり多めだと思ったら、ちょっと考えてみるのもいいかも。

将来「失くしたものは時間です…」と後悔するより、今、スマホ時間の見直しを。