



保健だより 1月

平成 25 年 1 月 11 日

鎌ヶ谷市立鎌ヶ谷中学校保健室



あけましておめでとうございます

今年の元旦の天気は快晴で、富士山がとてもきれいに見えました。

私達は富士山を見ると神々しさを感じたり、ときにはホッとするような安心感を覚えます。そう感じる理由の一つは、人はいつの日も変わらない存在がそこにあると心が落ち着くのだそうです。心のより所になるのでしょうか。

あなたを安心させてくれるものはなんでしょう。自分にとって安心できるもの、安心できる場所、自分に元気をくれるもの、元気をくれる人など何か一つでも心に持てたらいいですね。

お腹が痛いときは手をあててみて

寒さが増してくると、保健室には腹痛で来室する生徒が増えてきます。

みなさんは、寒い日に薄着でいてお腹が痛くなった経験ありませんか？

なぜ冷えると腹痛が起きるのでしょうか。

それは、冷やされることで、消化物を運ぶための腸の働きがよくない状態になるためです。お腹が冷えると、腸が伸び縮みする動き（ぜん動運動）が異常に早くなってしまい、縮む時に強い痛みをおこします。また、消化物の中の水分を吸収しきれないため、便が下痢になってしまいます。



腹痛が起きたとき、お腹に手をあてて手の温かさが気持ちいいと感じたら、お腹が冷えている証拠です。そのようなときは、お腹にあてた手を左から右へ円をかくように

動かしてさすってあげましょう。お腹が温まると、腸の動きが正常に戻るため腹痛がやわらぎます。

冬期は衣服でお腹を温かく保つことも大切です。腹巻や保温性の高い下着もあるので、お腹を冷やさないよう工夫しましょう。

※注意

胃腸炎や虫垂炎（もう腸）など、病気が原因となる腹痛もあります。

そのようなときはカイロや湯たんぽで温めると悪化してしまいます。

ひどい腹痛や下痢、吐き気を伴う場合は病院を受診してください。



受験生を応援 体調バッチリ大作戦！！

私立入試が目前に迫り、3年生は勉強に力が入る時期です。受験で大切なことは、もちろん勉強ですが健康状態も重要です。日頃から体調を整えて、ベストな状態で受験に臨みたいですね。

お風呂にゆっくり入ろう



体は体温が低下すると、免疫力が落ちてしまいます。体を温めて免疫力を上げるために、お風呂の湯船につかりましょう。熱いお湯にさっとつかるのではなく、40度くらいの温度で長めに入りましょう。また、お湯の湯気は、鼻やのどの粘膜にうるおいをあたえます。そのため、風邪だけでなく花粉症の予防にも効果的です。

食事の時間を大切にしよう



塾の前にいそいで食事をかき込む、深夜に勉強しながら夜食を食べる…という『いそぎ飯』『ながら飯』は体によくありません。このような食事は食物をよく噛まず飲み込むように食べてしまいがちです。やはり食事はよく噛んで食べることが大切です。噛むことで食物の栄養が体に吸収されやすくなるのはもちろんのこと、体の機能や生命の維持する自律神経の働きが活発になり、体を健康に保ちます。

ポカポカ運動で 疲れとサヨナラしよう



机に向かう時間が長くなると、肩や首の筋肉が固くなってきます。また、運動不足で代謝が悪くなり、疲れがたまってくることもあります。このようなときはポカポカ運動がおすすめです。ポカポカ運動とは、全身が温かくなるような有酸素運動です。ウォーキング、ジョギング、ダンス、ボール蹴りなどがよいでしょう。時間にとすると 30 分くらいで、体を動かしてやや物足りないと思うくらいがベストです。ポカポカ運動は、体をほぐし脳をスッキリさせます。また、疲労がたまらない程度の運動なので翌日に疲れを引きずることもありません。

ウォーキングをしている間に難問が解けたというノーベル賞学者もいるそうです。