



ほけんだより

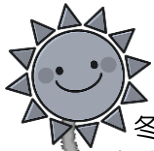
令和5年2月2日
湖南中 保健室

先日の寒波は凍えるほど寒かったですね。急激に気温が下がったためか、体調不良や片頭痛で来室する生徒が増えたように感じます。

寒い毎日ですが、2月4日は立春です。暦の上では春を迎えます。暖かい春は確実に近づいています。寒さ対策をしっかりして、元気に過ごしましょう。



冬は寒いから沢山食べてしまう…そんなあなた！ 原因は太陽光にある？



冬になると食欲が増す…そんな経験はありませんか？

実は、日照時間の低下が、過食を引き起こしていると言われています。

太陽の光を浴びると、脳からセロトニンという物質が多量に分泌されます。別名「幸せホルモン」とも呼ばれているセロトニンは、精神を安定させることや、食欲を調整する作用があります。

日照時間が短くなる冬は、セロトニンが不足し、食欲がうまくコントロールできず、過食気味になる傾向があります。



セロトニンを増やす食材を食べて、過食を抑制しよう！

トリプトファンを多く含む食材を食べるとセロトニンが増えると言われています。

【トリプトファンを多く含む食品】



豆腐や納豆などの大豆食品



肉や魚などのタンパク質



牛乳やチーズなどの乳製品

※一度にたくさん食べるのではなく、普段の食事に取り入れましょう。

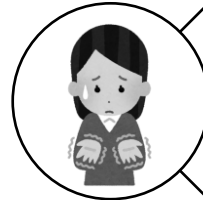
冬の肌トラブル、気を付けて！

冬は寒さで凍えるだけでなく、肌にも影響を及ぼします。しっかりとケアや保温をし、肌トラブルを防ぎましょう！



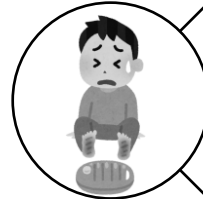
乾燥肌

乾皮症とも呼ばれ、空気が乾燥しやすい秋から冬にかけてなることが多い。皮膚が乾燥して皮膚表面の角質が剥がれ落ちたり、ひび割れ、かゆみを伴う。



しもやけ

寒冷刺激をきっかけとして、皮膚の赤みや腫れ、水ぶくれ、かゆみなどの症状が現れる。特に、指先や耳たぶ、鼻や頬など、体のなかでも血流が乏しくなりやすい部位に発症することが多い。



低温やけど

カイロや湯たんぽなど、44℃～50℃前後のものに皮膚が直接、数分～数時間にわたって触れ続けることで起こる。皮膚の奥深くまでやけどが進んでいることもあるので、注意が必要。

予防するために



ケアが大事

ハンドクリームやボディクリームなどで皮膚を丁寧に保湿し、部屋は加湿器や濡れタオルなどで、乾燥を防ぎましょう。

保温をしよう

手を洗った後はきちんとハンカチで拭き、外出時は手袋やカイロなどで保温をしましょう。手をポケットに入れて歩くのは危険なのでやめましょう。

正しく使おう

直接カイロや湯たんぽが肌に触れないように、カイロは下着や衣服の上から、湯たんぽは袋やタオルなどで包んで使用するようにしましょう。

2月の健康目標は
「心の健康を保とう！」

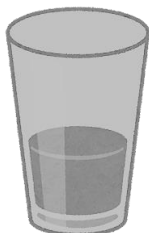
リフレーミングって知っていますか？

リフレーミングとは、物事の見え方を違う視点で捉え、ポジティブに解釈できる状態にすることです。

例えば

あなたはどうか

半分しかない…



感じますか？

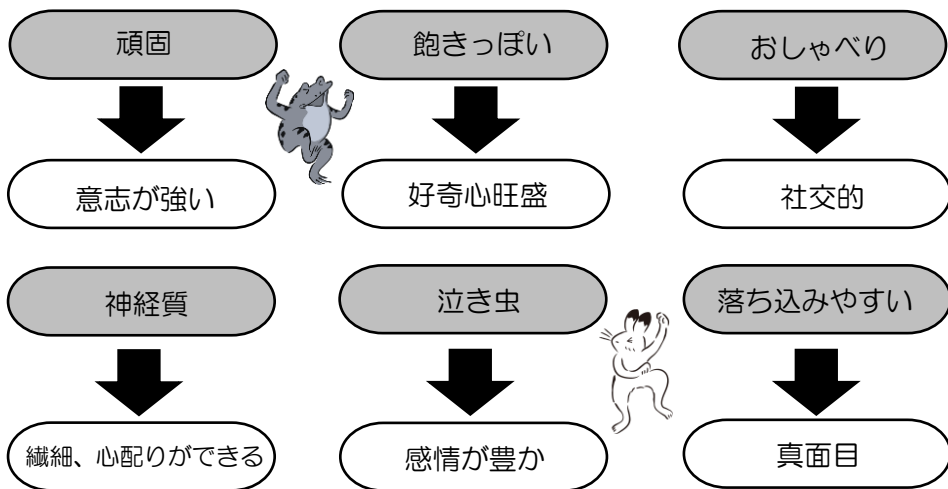
半分も入っている！



コップにあなたの好きな飲み物が半分入っていた時、あなたは「半分しかない」と思いませんか？それとも「半分もある」と思いませんか？見ているものは同じなのに、捉え方次第で大きく印象が変わりますよね。これをリフレーミングと言います。

短所と長所も捉え方次第！？

リフレーミングを行えば、短所だと思っていたことも、見方を変えれば長所と捉えることができます。自分の周りの人のいいところを認め合うことができるように、ポジティブな見方をしてみませんか？



ストレスとの向き合い方について



悩める時期だからこそ、自分の心に聞いてみて

皆さんは、ため込んだストレスをどのように解決していますか？ストレスを解決できず、ため込んでしまったり、過剰に受け止めたりしながら生活をしていると、心身に不調をきたし、時には病気になってしまうことがあります。

そこで、いくつかのストレスに対する「セルフケア」をご紹介します。悩める時期だからこそ、自分の心とお話してみてください。

その① 自分の苦しさを認めて受け入れる。

「私は苦しい！」「辛くてたまらない！」「どうしたらいいのか分からない！」など、あなたの心の叫びを閉じ込めず、言葉にして下の吹き出しに書いてみましょう。そうすることで、「自分は今辛いんだ」とストレスを認識することができます。



ぜひ書き込んでみてね！

その② 何かを思いっきり抱きしめる。

「抱きしめる」という行為自体に人を落ち着かせる大きな効果があります。自分にとって安心できる存在やものを、思いっきり抱きしめてみてください。きっと心が落ち着くはずですよ。



ハグをすると、脳内では「オキシトシン」という愛情ホルモンが分泌されます。オキシトシンが分泌されると、血圧の上昇が抑えられ、呼吸が深くなるため、ストレスを緩和する効果があると言われています。

その③ 毛布や布団にくるまる。

やわらかくて大きなものに包まれると、安心したり、落ち着いたりできます。布団の中にもぐりこんだり、椅子に座った状態で、ブランケットなどを頭や肩にかけたりするのも効果的です。



ストレスの緩和には「温める」ことも効果的です。毛布や布団にくるまるといった行動も、心は安心感を得ることができます。また、寝る前に温かい飲み物を飲むのもいいですね☺