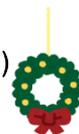




令和5年12月18日(月)  
京都府立田辺高等学校

保健部



寒さが厳しい師走。暖炉や炬燵で暖をとっても、油断すると風邪をひいて嘔や水漬が出ることに。野菜をたくさんとれる鍋物は栄養抜群。河豚・鮫・牡蠣は冬のお鍋の食材です。

(※冬にまつわる読みにくい漢字を並べてみました。どれくらい読めるかチャレンジ!)

さて、まもなく冬休みです。2023 年も様々なことがあったかと思います。良かったこと、良くなかったこと、どちらも次のステップに進む大切なエネルギーになるはず。年末の大掃除をしながら、心にたまったモヤモヤもすっきりと片づけましょう。元気に良い年を迎えられますように願っています。

## 冬休みを健康に過ごすために

### ■生活リズムは崩さずに!

一度崩れてしまった生活リズムを立て直すことは大変です。

イベントが多い冬休みかと思いますが、昼夜逆転しないように心がけましょう。



早めの受診が  
おすすめです!

### ■むし歯や視力低下等異常がみついている人は、早めの受診を!

不調を感じているところがあれば、休み中にメンテナンスしましょう。

年末年始は休診の医療機関が多いため、気になることがある人は早めの受診をお勧めします。



### ■冬休み中にケガをした場合、保健部へ報告してください!

学校管理下(登下校・部活・補習等)で起こったケガ等で医療機関を受診した場合は、スポーツ振興センターの手続きを行い、給付金を請求することができます。冬休み明けに保健室まで報告してください。

## ■悩みごとや困ったときに相談できる窓口

### ○子ども SNS 相談@京都 2023

【毎週月・金曜日 17:00~22:00】

令和6年1月4~10日は毎日開設

LINE から  
相談できます

こちらから➡



### ○京都府教育委員会

ネットいじめ通報サイト

こちらから➡



### ○京都府総合教育センター

【毎日 24 時間対応】

メール相談: こちらから➡



電話相談: 075-612-3268(または 3301)

### ○京都いのちの電話

【毎日 24 時間対応】

電話相談: 075-864-4343

### ○少年サポートセンター(京都府警察本部少年課)

【毎日 24 時間受付・年中無休】

電話相談: 075-551-7500

### ○京都性暴力被害者ワンストップ

相談支援センター京都 SARA(サラ)

【毎日 24 時間対応・年中無休】

電話相談: 075-222-7711



# つらい冷え…ひと工夫であたたかく!

カッターシャツ一枚でうろうろ、短いスカートの下にぐるぐる巻きのひざ掛け…寒い持期に校内で見かける、気になる光景です。冷えはからだの免疫力を低下させ、風邪の他、全身に様々な症状を起こします。寒いと辛くなりますが、対策をして少しでも快適にすごせるといいですね。

## ☑思い当たることはありませんか？

- いつも手足が冷たい
- 下痢・便秘を起こしやすい
- からだがだるく、疲れやすい
- 肩こり・腰痛がある
- 風邪をひきやすい



## その症状の原因は？

- ・寒さを我慢して薄着をしていませんか？
- ・肌着を着ていますか？
- ・体を温める食事をとっていますか？

## 冷えを改善する工夫をためてみましょう!

### \* 快適な室温(20℃)にする

室温が10℃以下になると、手足の先が冷たく感じます

### \* 快適な湿度(50~60%)にする

同じ室温でも湿度が低いと寒く感じます

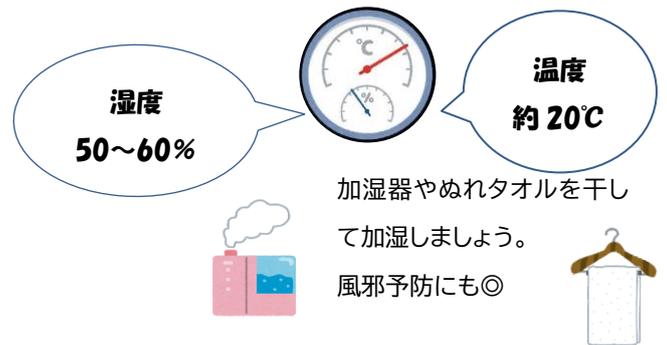
### \* 風邪を直接からだに当てない

温風でも風に当たり続けると寒く感じる場合があります

### \* 服装を工夫してポカポカ☺

◎肌着を着て、服装を整えると空気の層ができて温かいです。足元も冷やさないようにしましょう。

◎プラス一枚の服装で温かくなります。外出時はマフラーや手袋などの小物を活用するとよいでしょう。



加湿器やぬれタオルを干して加湿しましょう。風邪予防にも◎

### <あたたかさの目安>

セーター  
+2.2℃



ひざ掛け  
+2.5℃



靴下  
+0.6℃



### \* 適度な運動でポカポカ☺

筋肉はからだの中で熱をつくり出す機能があります。階段の上り下りやストレッチなど身近なことでOK!

### \* あったかメニューでポカポカ☺

生野菜はからだを冷やしてしまいます。栄養バランスもよい鍋物や汁物でからだの中から温めましょう。

### \* ゆっくり入浴でポカポカ☺

38~40℃くらいのお湯に20分以上つかると血行が良くなり、からだがあたたまります。

今年の冬至は12月22日。この日にゆず湯に入ると、風邪をひかないという言い伝えがあります!

<ゆず湯の効能>  
美肌、冷え性、風邪予防、リラックス効果  
普段シャワーだけという人もゆっくり入浴をしてみてもいいかも?

