

# ほけんだより1周

令和8年1月23日  
荒川区立原中学校  
保健室

少し気温が上がって暖かい日が続いたと思いきや、今週は冷え込む1週間でした。寒さ・冷えは心身の不調につながりやすいです。冷えによる腹痛や体調不良、肌の乾燥に伴うケガなどでの、保健室への来室が増えています。

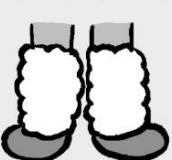
～こんな人は体が冷えやすいかも？～

- ・朝ごはんを食べないことが多い
- ・薄着や短い靴下が多い
- ・体を動かす時間が短い

また、「冷え」は成長の途中で体のバランスが変わることで起こりやすく、少しの工夫で改善することもあります。体調が気になるときは保健室に相談しに来てください。

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



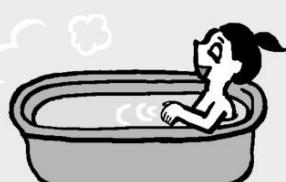
マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして  
筋肉をつける



筋肉量が  
増えると  
体温もアップ！

冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」



「湧泉」

### 【冷えと月経】

月経の前後は  
体のリズムが変わ  
り、冷えを感じや  
すくなる人もいま  
す。お腹や腰が冷  
えると体調がすぐ  
れないと感じること  
もあります。

冷やさないこ  
と・温めることが  
月経の時期を少  
し楽にする助けに  
なるかもしれません。

## からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？
- 睡眠時間が足りないのかも！?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

