



# ほけんだより12月



令和7年12月8日  
三次市立八幡小学校  
保健室

（さむ～い冬も体ぽかぽか）

## 冷え知らずさんになるには

### ❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

### ❄️ 思いあたることはありますか？

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

#### 冷えから起こる不調

##### ❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

##### ❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

##### ❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

##### ❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



#### 末端冷えタイプ



❖ 手足の先が冷える  
❖ 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

##### 原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

#### 内臓冷えタイプ



❖ お腹に手を当てると冷たい  
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

##### 原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

#### 下半身冷えタイプ



❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

##### 原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

#### 全身冷えタイプ



❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

##### 原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。

ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がずっとときは医療機関へ相談を。

### 温かい食事をよくかんで

**野** 菜たっぷりの鍋料理は特におすすめ！ 体を温めて、体内の余分な塩分を外に出してくれます。また、よくかむことで消化はもちろん、体を温める効果も期待できます。

### 温めて血流をUP!!

**温** めるポイントは、太い血管が集中する3つの首！（首・手首・足首）

そして、大きな筋肉のあるお腹や腰回り、太ももを温めると血流がUPします。



### 寒いときほど体を動かそう！

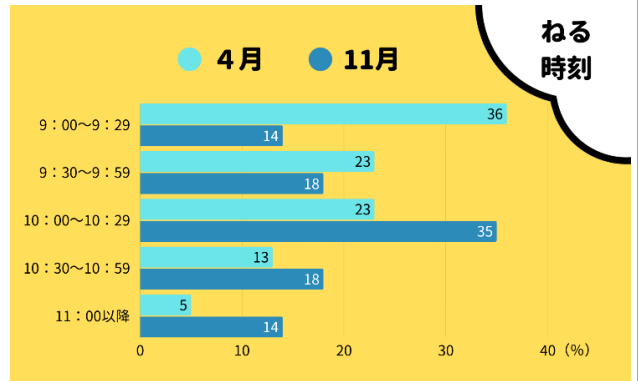
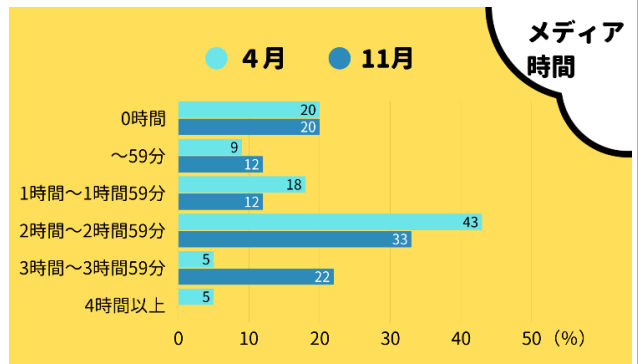
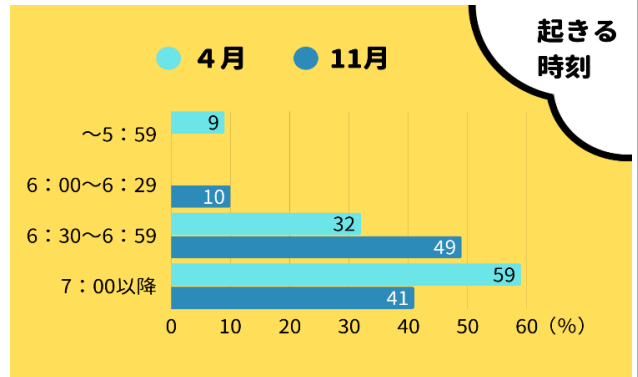
**体** を動かすと血流がよくなって、体が温まります。寒い季節は、暖かい室内で過ごしがちですが、少しでも歩く、階段を使うなど日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

## 生活振り返り週間の結果をふりかえりました

12月5日（金）に11月の振り返り週間の結果について話をしました。4月のデータと比較すると、**11月は全体でのメディアの利用時間が増加しており、寝る時刻も遅くなりつつあります。**

生活振り返り週間中は「ノーメディアデー」を自分で決めてメディアから離れた生活をする取り組みを行っています。お子さんの「ノーメディアデー」を確認していただき、メディアの利用時間やルールなどを今一度、ご家族で話し合っていただけたらと思います。

また、**高学年を中心に、金曜日や休日に就寝時刻が遅くなる傾向が見られます。**休日の夜更かしによって生活リズムが乱れることを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」といいます。体内時計がずれると、平日のだるさ・頭痛・集中力の低下だけでなく、生活習慣病やうつ病などのリスクにつながる事が報告されています。これは子どもだけでなく大人にも当てはまります。予防のためには、休日でもできるだけ平日と同じ時間に起き、朝日を浴びて体内時計を整えることが大切です。生活リズムが整うと、日中のパフォーマンス向上や感情の安定にもつながります。ご家庭でも、無理のない範囲で毎日の睡眠リズムをそろえる習慣づくりを意識していただければと思います。



## 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

- 使う場所を限定する**  
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める**  
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- 手元に置かないようにする**  
(視界に入らないようにする)
- SNSなどの通知をオフにする**
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする**