

# ほけんだより



名古屋市立工業高等学校

昨年は年末年始の行事をきっかけに全国的にコロナの感染が拡大しました。現在のように感染対策を継続しながら、感染状況を低いレベルで維持することができれば、拡大は起きたとしても、そこまで激しいものにならないと言われています。年末年始の山場をうまく乗り越えることで、大きな感染拡大を起こさずに済むようしたいです。

慌ただしい日々が続きますが、日常生活では基本的な感染対策をし、感染のリスクを下げることを忘れずにいたいです。まだまだ「終息宣言はできない」・「国内の感染はゼロではない」そうです。

そのためにも、体調を整えるために身体を温めて免疫力を高めてみませんか。まずは、身体を温めることを試してみてください。

{ 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。

### ❄️ 思い当たることはありませんか?

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

<p><b>❶ 体</b></p> <p>頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満</p> <p><b>❷ 心</b></p> <p>やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠</p>	<p><b>❸ 美容面</b></p> <p>肌のくすみ、たるみ、かさつき</p> <p><b>❹ 免疫力</b></p> <p>体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…</p>
---	--

#### 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、症状が辛いときは医療機関へ相談を。



皆さんこんにちは。今年もあとわずかとなりましたね。この1年は皆さんにとってどんな年だったでしょうか。振り返ってみると、自分なりに成果を出せ達成感を得た人、また思うようにいかず不本意な結果に対する後悔をしている人など、きっと皆さんの心の中にも様々な思いがよぎっていることでしょう。このような思いを自分の中の励みや反省として役立て、自分を成長させるものとして役立てていけば、それは将来への貴重な経験になると思います。

しかし皆さんの中には自分の頑張ってきたことが認められたり結果として表れたときに素直に喜ぶことが出来ないという人はいないでしょうか。

私たちは小さい頃から勉強や運動など、頑張っただけでも良い結果を出すことを良いこととして教えられてきたと思います。その環境にいますと中々安心感を持つことが出来ず、常に追い詰められている精神状態に陥りやすくなり、自分に自信を持つことが難しくなってしまいます。頑張った結果が出ているのに素直に喜べない人は、自分に自信が持てていないのかもしれませんが。

では自分に自信が持てるようにするにはどうすれば良いでしょうか。まずここでお伝えさせてもらうのは、評価されること自体が悪いというわけではないということです。評価イコール人としての価値と捉えてしまうことが問題なのです。本来評価というのは特定の分野での単なる順位付けであって、それが人全体の評価を決めるものではありません。このことを心に留めておいてほしいと思います。例えば自分の興味が持てること、熱中できるものを見つけてください。好きなものに集中している時は、その人がその人らしく生き生きしているときといえるのではないのでしょうか。情熱を持って好きなことに打ち込んでいけば、少しずつ自信を取り戻していくことができるでしょう。それをきっかけにして出会った人達との交流から新たな価値観や世界を知り、それをきっかけにして限定されていた価値観にこだわらずにやっていけるかもしれません。

今、自分に自信の持てない人は、自分なりのペースでかまわないので、新年に何か新しいことに挑戦するのも良いかもしれませんよ( ^ ^ )

スクールカウンセラーの先生から

