



令和3年12月 水海道西中学校 保健室

冬が一層深まり、毎日寒い日が続いています。いよいよ冬休みですね。冬休み中、クリスマスやお正月など人が集まりやすいイベントもありますが、感染予防をしっかりと行い、生活リズムを崩さず生活して体調を守りましょう。休み明けに元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

ただただ
ゲーム・スマホ



カラダを動かす



ただただパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



～保護者のみなさまへ～



冬休みは、歯の治療や、視力調整のチャンスです。休校明けから、行事や部活動、習い事など…。忙しい日々を過ごしていたと思います。受診勧告のお渡し後、まだ治療や検査が済んでいないお子さまは、冬休みの間に、ぜひ専門医に診ていただくよう、お願いいたします。



試す、断る…どちらが『勇気』？

冬休みは解放感から、タバコ・アルコール・薬物に手を出してしまいやすい、また誘惑も多いときです。雰囲気盛り上がり、勧められ、こっそり少しだけ、1回だけなら…そんな場面もあるでしょう。あるいは、法律で禁止されているから怖がっていると思われたくない、そんな見栄も働くかもしれません。



でも、そこにあるのは『勇気』ではなく、浅い考えによる無鉄砲な行動でしかありません。逆に、場がしらけてしまうかもしれない、今後の友だちとの関係に響くかといった不安をかなぐり捨てて、「自分はやらない！」と断ることこそが『勇気』だと思います。

決断とそれがもたらす結果は、あなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動をとるためには、正しい知識と強い意思が不可欠です。

寒いと固まる！ そのワケは？

「冬に起こる関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛・腰痛をイメージする人が多いかもしれません。でも、こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時季なのです。大まかに表すと、以下ようになります。

気温が低い→血管が縮む→
血行が悪くなる→
酸素・栄養の循環が滞る→
老廃物がたまる、筋肉が硬くなる



こうしたことから、年齢などに関係なく体に負担がかかって関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、けがが治りかけているところや調子が悪いところには痛みが出やすくなるとも考えられています。

冷えて固まった体をほぐすには、場所や時間をとらず手軽にできる体操やストレッチがおすすめ。ちょっとずつでも毎日やると効果がありますよ！