

保健だより 11月



令和4年11月28日
十和田高校保健室 No.8

朝晩には氷点下まで気温が下がるような日も増えてきました。雪が降り始めるまでもうすぐですね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時季でもあります。特に朝晩の気温の差や、室内と外気温との差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。今回は、冬に発生しやすい気温差が生む不調の症状をいくつかピックアップしてみました。本格的な冬の始まりに向け、日々の生活からしっかりと自己管理をし、寒い冬の到来に向けて体調を整えていきましょう。

寒暖差アレルギー



7度以上の温度差が発生すると、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状が出る。医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、鼻の粘膜が腫れることで引き起こされると考えられている。

寒暖差疲労（冬バテ）



朝晩と日中の気温差や、室内外の気温差が広がると、自律神経が乱れ、エネルギーの消費が増える。冷え性、肩こり、めまい、頭痛、食欲不振等の症状が出る。

寒暖差による不調を予防するための対策3選！

1 服装やアイテムを使って体温調節！

寒いときには着て、暖かいときには脱ぐ。着脱のしやすいシャツやコート、ダウンなどをうまく活用することで、室内外や時間帯によって体温を調節しやすくしてみましょう。また、ホッカイロや手袋、ネックウォーマー、レッグウォーマーなど、特定の部位を温める工夫も効果的です。



2 温かいお風呂に毎日入ろう！

入浴には、温熱作用の他、血行を改善したり、筋肉や関節をリラックスさせたりといった働きがあります。肩までしっかりとつかり、10分を目安に入浴するようにしましょう。



3 運動を習慣にしよう！

ウォーキングやジョギング、軽めの筋トレなどは代謝を促進し、血行の改善や産熱効果があります。日常的な動作に少し負荷をかけるなど、続けやすい工夫をして取り組んでみましょう。



スクールカウンセラー来校日のお知らせ

12月19日(月)、1月23日(月)、2月20日(月)を予定しています。

時間や申込希望など気軽にご相談ください。生徒は保健室に直接、保護者の方は生徒を通じて、または直接担当までご連絡ください。

【担当】養護教諭 石郷岡茜音