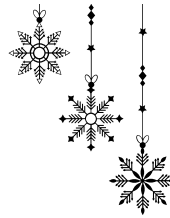


ほけんだより



令和6年12月
No.6
綾川町立綾川中学校

2024年もあと少しで終わります。暦上、12月21日(土)に冬至を迎えました。この日を境に日がだんだん長くなっていくことから、冬至は「一陽来復」とも呼ばれています。この言葉は、よくないことがあったとしても、後によいことが巡ってくるという意味です。楽しかったこと、苦しかったこと、踏ん張ったことなど、色々なことがあった1年だったと思いますが、2024年の最後にも、きっとよいことが巡ってくるはずです。心と身体の健康に気を付けながら、今年を締めくくりましょう。



感染症対策と

体を温める「温活」を

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活 4つのポイント

食事 熱エネルギーをチャージ



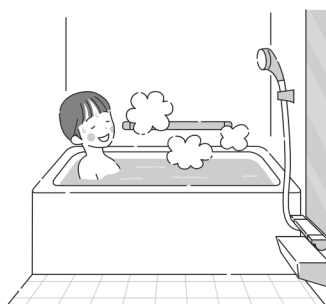
体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質(卵・肉・魚・大豆など)を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

入浴 温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサツと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38~40°C程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

服装 冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

12月6日(金) 2年生

薬物乱用・ネット依存防止教室

スマホ依存防止学会認定アドバイザーでもある、学校薬剤師の平松先生をお招きし、薬物乱用の恐ろしさや依存時の脳の変化、依存症の予防方法などについて具体的に教えていただきました。

「依存」とは?

他のものに頼って成立・存在すること。依存症は、依存が日常生活に支障をきたしているにも関わらずやめられない、自分でコントロールできない状態のこと。人間は何にでも依存するので、依存しやすく作られているものに注意する必要がある!

“治癒しない”

依存症は、その状態から「回復」するだけで、脳の状態は完全にもとに戻らないため、完全に治ることはない。だからこそ予防が大切!

薬物乱用の恐ろしさ

薬物乱用は医療目的にない薬物を不正に使うこと。用法・用量を守らずに薬を服用することも薬物乱用になる。

自分自身の心身への影響が大きいことはもちろん、周りの人の命を奪う事故…家族との関係…薬物売買の利益が犯罪組織の資金となる…など、薬物乱用は自分だけの問題では済まない。

依存 = 脳の変化

楽しさ・やる気・ときめきなどを感じる源の「ドーパミン」という脳内の快樂物質が依存の正体（やる気の正体でもある）。本来であれば、楽しいときや頑張ったときに分泌されるものだが、たばこ、ゲーム、SNSなどで簡単に分泌されるようになると脳がにぶくなり（脳内ドーパミン神経の機能低下）、日常生活でやる気が出にくくなったり、楽しさを感じにくくなったりする。

脳の前頭前野（考える、思いやる、我慢、挑戦、集中するときに働く大切な部分）の機能低下も起こる。特に10代はまだ脳が未完成のため、脳の変化が起こりやすく、依存症になりやすい!

今、自分にできること

① デジタルツールを 寝る部屋に持ち込まない

睡眠不足は不健康な習慣と相関がある。心の病気になるリスクも高まる。

② メディアから離れる時間を作る

脳はマルチタスク（何かをしながら何かをすること）ができない。音楽を聴きながら勉強すると集中できると感じる人もいるかもしれないが、それもマルチタスクであり、集中できていない状態…。また、スマホを使っていなくても、近くに置いておくだけでマルチタスクの状態となり、認知機能のテストの点が下がるという研究結果もある。

③ リアルな世界で相談できる人を作る

依存症の背景には、本音を言えない、人を信じられない、孤独、自信がない、自分を大切にできないなどがある。正直な気持ちを話せるようになると、相手を信じ、自分の価値を信じられるようになっていく。少しずつ!!

