

冷え知らずさんになるには

冷えから起こる不調

- ▲ 体・・・頭痛、首や肩のコリ、腰痛、だるさ、肥満
- ▲ 美容面・・・肌のくすみ、たるみ、かさつき
- ▲ 心・・・やる気が出ない、イライラする、気分が落ち込む、不眠



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。

末端冷えタイプ

- 手足の先が冷える
- 10~20代やダイエット中の女性に多い



原因

運動不足や食事の量が少ないと、体は十分に熱をつくり出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えます。



内臓冷えタイプ

- お腹に手を当てると冷たい
- お腹を下すなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスで自律神経が乱れると、体の中心部に血液を集められず、内臓が冷えます。

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、病気等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。

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。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策！

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹の筋肉を鍛えると冷え対策になります。ふくらはぎを鍛えると血流がよくなり、熱量がUPします。



2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱がつくれます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりと摂りましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因になります。タイトな服やきつい靴は避けましょう。上手な重ね着で暖かく過ごしましょう。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

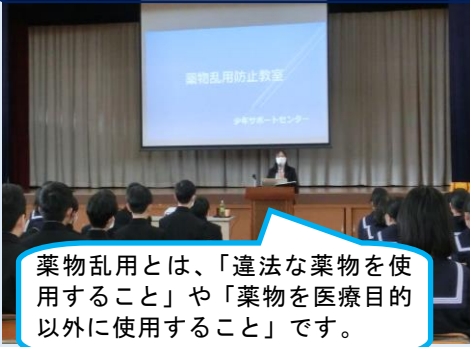
湯船で体を温めた後、ぬるいお湯や水を手足にかけます。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなります。



薬物乱用防止教室

11月13日に1年生が薬物乱用防止教室に参加しました。富山県警察本部人身安全・少年課少年サポートセンター大浦右聖さんの講話を聞き、実りある時間となりました。

薬物乱用は犯罪！1回でもダメ！

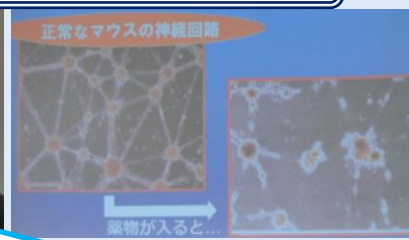


薬物乱用とは、「違法な薬物を使用すること」や「薬物を医療目的以外に使用すること」です。

薬物は脳や神経に影響を与えます！



薬物を乱用すると、脳が萎縮して、脳にすきまができます。また、神経回路が破壊され、記憶力が低下したり幻覚が見えたりします。



薬物から

自分を守るために

- ①薬物に関する正しい知識を身に付ける
 - ②社会のルールを守る。
 - ③自分を大切にする。
 - ④まわりに流されない勇気を持つ。
- ☆悩みがあれば遠慮せずに大人に相談してください。

授業後の生徒の感想



薬物乱用で親に産んでもらった体を傷つけることになるので、家族や自分のためにも薬物乱用は決してやってはいけないことだと分かりました。

自分自身の体を傷つけたり、自殺してしまったりすることが分かったので、自分の命を守るためにも薬物乱用をしないでおこうと思いました。

今までは薬物乱用を少し他人事だと思っていたけど、身近にあるかもしれない危険なことだとしっかり認識できました。

「自分を守ることができるのは、自分だけ」という言葉を大事にしようと思いました。そして薬物乱用は自分一人の問題ではないことをしっかり頭に入れて「絶対にしない」と改めて思いました。

私はこれから友達や先輩に薬物を勧められても強く断って、薬物から自分自身を守っていこうと心に決めました。

心の保健室

♥アサーショントレーニング③「正直が自信を育てる」♥

☆アサーションとは、「自分も相手も大切にする表現方法」のことです。

不安な気持ちがじゃまをして本当のことが言えなくなる…

思いきって正直に言ってみよう



正直に言ったことへの信頼感が生まれます。

勇気があるね

人は、「本当のことを言うと自分が傷付くのではないか」という不安を抱えているとき、自分を守ろうとして思わずうそをついてしまうものです。しかし、きちんと話せば、相手も一時は腹を立てても、正直に話してくれたことへの信頼が生まれます。また、どう感じるかは相手が決めることなので、本当のことを、誠意をもって伝えることが大切です。