



香川県立高松支援学校
保健室
令和6年12月号

2024年も残すところ、あと1か月になりました。今年はみなさんにとってどのような年になりましたか？
新たな気持ちで新年を迎えられるように、残り1か月も楽しく元気に過ごしましょう。

また、もうすぐ冬休みですね。長いお休みは生活リズムが崩れやすいです。特に年末年始は楽しいことがたくさんで、夜更かししなくなってしまう人も多いのではないのでしょうか。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、休み明けに元気な姿を見せてくださいね。



12月の予定

月 日	項 目	対 象
12月2日(月)	体重測定	小学部
12月6日(金)	体重測定	中学部
12月10日(火)	体重測定	高等部
12月17日(火)	生徒保健委員会	対象者

スクールカウンセラー来校日

12月17日(火)13:00~15:30
池上先生によるカウンセリングがあります。



保健室からのお知らせ

2月に開催する学校保健委員会での質問を募集しています。学校医の先生方に質問がある方は、
直接保健室に伝えていただくか、連絡帳でお知らせください。

たくさんの質問をお待ちしています。

質問〆切:12月20日



○ 夜、病院に行くべきか迷ったら…

夜間の急病やけがで救急車を呼ぶかどうか迷う場合は、「救急電話相談」をご利用ください。すぐに医療機関を受診するべきか、様子を見ても大丈夫なのか看護師などが助言を行います。あくまでも電話による相談です。診断・治療はできませんので、受診必要となれば病院受診をお願いします。



受付時間：毎日 午後7時 ～ 翌朝8時



小児救急電話相談

(15歳未満の方)

#8000

一般向け救急電話相談

(15歳～高齢者の方)

#7119

※相談は無料ですが、県内通話料のご負担があります。

冬の冷えにさようなら



にチャレンジ Onkatsu Challenge



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

「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。冷えに負けない体をつくるには、バランスの良い食事を心がけることが大切です。特に、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みてください。

運動

熱エネルギーを生み出す



筋肉は体の熱の約 4 割を産生するので、体を動かし、筋肉量を増やすように心がけましょう。いつもより少しだけ多く歩いてみたり、階段を使ってみたり、日常的な運動量を増やすことで、筋肉量を少しずつ増やして維持することが大切です。

入浴

温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃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



3つの首＝首・手首・足首には太い血管が集中しているため、冷えてしまうとその冷えが全身に広がりやすいです。マフラーや手袋、厚手の靴下などで防寒をしましょう。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりしたものがおすすめです。