



日高市立武蔵台小中学校

令和7年1月31日(金)

後期課程 保健室発行NO.11

2月の保健目標:心の健康を考えよう

防寒のポイントは「3つの首」

今年の冬は比較的暖かいと言われていましたが、明後日は1日を通して雪の予報。来週の天気予報も最低気温が氷点下の日が続いています。防寒対策として「3つの首」を温めることをおすすめします。「3つの首」とは、「首」「手首」「足首」のことです。これらには、皮膚のすぐ下に動脈が通っていて、外気温の影響を受けやすくなっています。外気温が低いときにこの「3つの首」が露出していると血液が冷え、その冷えた血液が全身をまわって、体温が下がってしまいます。逆にここを温めれば、温かい血液が全身をめぐり、冷えが改善されます。マフラーや手袋、長めの靴下などを上手に活用して、「3つの首」を冷やさないようにしましょう。

ツボのはなし



手が冷たい！このツボを押してみよう！

陽池・・・手を甲側に反らすと、手首に太いシワができる。そのシワの中心より少し小指寄りにあるくぼみが陽池というツボ。親指を使って、少し痛いぐらいの強さで押す。6秒押したら離すを10回繰り返してみましょう。手先や腕がポカポカしてきます。肌荒れや肩こりの予防にも効果あり。

おなかからの
ラブレター



ウンチで健康CHECK!

便秘 かたい

いいウンチ

やわらかい 下痢

① コロコロ	② カチカチ	③ ひびわれ	④ バナナ	⑤ なっとり	⑥ ドロドロ	⑦ びちゃびちゃ
-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-------------



「ブリストルスケール」という便（ウンチ）の国際的な基準を定めた尺度があります。医療の現場でも広く使用されているもので、便の性状が良いか悪いかを判断するための「ものさし」のようなものです。便の種類は形、色、大きさを元に7段階に分けられていて、数字が大きいほど水分が多い便となります。一番良い状態の便は、黄土色でにおいが少なく、表面がなめらかで柔らかく、バナナの様な形をしており、蛇のように“とぐろ”を巻けるくらいのかたさの便だそうです。毎日同じ時間に出るのが理想的。便は健康のバロメーター。あなたの今日の便は何番ですか？毎日観察してみましょう💩