



黒石原支援学校 保健室

一年で一番寒さが厳しい季節です。寒くて布団から出るのがつらい朝も多いのではないかでしょうか。空気も乾燥し、まだまだ感染症が心配な時季です。油断することのないよう、手洗いなどの感染症対策を心がけ、笑顔で元気に過ごしましょう!!

こころ からだ お だ

せい か つ し ゆ う か ん

心と体から追い出そう！“生活習慣のオニ”

2月3日は節分です。「オニは～外！」の掛け声とともに、自分の健康を邪魔する“心のオニ”も追い出して、スッキリした気持ちで春を迎えましょう。

よ ふ
夜更かしオニ



よるおで
夜遅くまでゲー
ムや動画を見て
しまうオニ。まず
は「寝る前30分
はスマホを見な
い」ことからスタ
ート!!

す きら
好き嫌いオニ



やさい
野菜をよけて食
べるオニ。まず
は、野菜を一口
食べるところか
ら、少しずつ増
やしていこう!!

やらなければい
けないことを、
後回しにするオ
ニ。「まず5分だ
けやる」と動く
と、うまくいくこ
とも。

ダラダラオニ



かえ
帰ってきても手
を洗わずに遊び
だすオニ。ばい
菌を持ち込まな
いようにしよ
う!!

寒暖差疲労って、知ってる？



「最近、気温の変化が激しくてきついな…」と感じるのには、実は科学的な理由があります。いわゆる「寒暖差疲労」と呼ばれるもので、その正体は自律神経のオーバーヒートです。

自律神経の「エネルギー切れ」



私たちの体は、暑ければ汗をかいて熱を逃がし、寒ければ筋肉を震わせて熱を作ることで、体温を一定に保っています。この調整を担っているのが自律神経です。

●激しい変化への対応: 気温差が7度以上になると、自律神経は体温を合わせようとフル稼働します。

●疲労の蓄積: 1日のうちに何度も急激な変化が起きると、自律神経が「もう無理！」とパンクしてしまい、全身の倦怠感や不調として現れるのです。

対策のポイント!!



①首を温める: 首、手首、足首には太い血管が通っています。ここをマフラーなどで守るだけで、体感温度のムラが減ります。



②入浴でリセット: 40度前後のお湯にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整いやすくなります。



③耳のマッサージ: 耳の周りには自律神経に関わるツボが多いため、耳を軽く引っ張ったり、回したりするだけで血流が改善します。