ほけんだより No.１１
１２月号
（世界エイズデー、冷え対策）
球磨村立球磨中学校　保健室

12月1日～世界エイズデー～

世界エイズデーとは、世界規模でのエイズ蔓延の防止、エイズ患者や HIV 感染者に対する差別･偏見の解消を目的とし、1988 年に世界保健機関（WHO）により定められた国際記念日です。

HIV感染者・エイズ患者への理解と支援の意思を表すシンボルです。あなたが、エイズに関して偏見を持っていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

世界エイズデーにちなみ、HIV やエイズ、エイズに関する様々な問題などを学べるコーナーを準備しています。１２月中は掲示しておくので期間中にぜひ読んで知識を深めてくださいね。また、保健委員会の呼びかけの中であった「１０年後の自分へのメッセージ」または「将来の夢」について書いてもらったカードも掲示しています。

冷え対策～今すぐできる冷え症改善法～

首、手首、足首は血流の多い動脈が流れているため、３首を温めると全身が効率よく温まります。

血流が多く、太い筋肉を温めると効率よく全身が温まります。最も筋肉量の多い太ももを膝掛けなどで温めてみましょう。

スクールカウンセラー 来校日

１２月の予定：１４日（木）

（担当：天野・齋藤）

＊「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）

（　）年（　）組　氏名（　　）

冷え症と低体温は違う！

平熱が３６℃を下回る低体温の人が増えていますが、冷え症は実際の暑さ寒さにかかわらず、異常に冷えを感じ、日常生活に支障をきたします。

冷え症
体温が正常でありながら特定の部分が冷えやすい状態

低体温
一時的、慢性的に内臓温度が低く体温そのものが低い状態

体温と疾病のリスク

体温が１℃下がると、免疫力は３０～４０％下がるといわれます。また、がん細胞は低温を好み、３５℃前後で特に活発に増えることが明らかになってきました。
冷えは万病のもと！放置せずに対処しましょう。

12月5日・・・2大イベント

こむらがえり

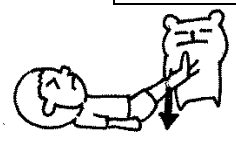
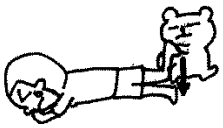
おもに「ふくらはぎ」の筋肉がけいれんを起こした状態（「足がつる」）。水泳やランニングなどの運動中や寝ているときに起こしやすい。

＜起こりやすいのは、こんなとき＞
〇ふくらはぎの筋肉が疲れたとき
〇下痢や血液中の水分が不足したとき
〇下半身の血液の流れが悪くなっているとき

＜対処法＞

症状が軽いストレッチでふくらはぎを伸ばす

痛みがある仰向けに寝て周りの人に足を伸ばしてもらう



痛みが激しいうつぶせに寝て、周りの人に足を持ってもらい、垂直の状態にする。
足の裏を持ち下方向に力を加えてもらう