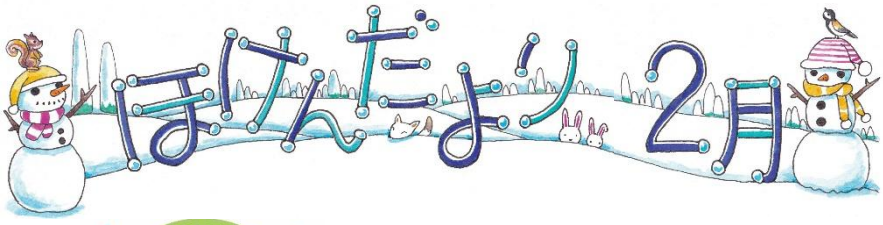


福井県立三国高等学校 保健室
令和8年2月 発行

年が明けて、1ヶ月が経ちました。3年生も自由登校になり、次のステップへの準備を始めていますね。皆さんは、新学年でどんなことを頑張りたいですか？
「インフルエンザ警報」は解除されましたが、B 型の感染も増えています。
感染症対策を続けましょう。

まだまだ寒い２月！体を温めたいと思いませんか？温活しよう！

※「温活」とは･･･体を温めて、基礎体温を上げ、体調不良を改善するための活動

まずはあなたの「冷えている度」をチェック✓

※３つ以上当てはまる場合、「体が冷えている」サイン！

- ☐ 手足がいつも冷たく、布団に入っても温まらない
- ☐ 平熱が 36.0℃以下
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませがち
- ☐ 朝ごはんを食べないことが多い
- ☐ 肩こり、頭痛、月経痛が重い
- ☐ 運動不足

【平熱が低い・体が冷えている】
▼
▼
【免疫力の低下】（白血球の動きが鈍る）
▼
【風邪を引きやすい】【感染症にかかりやすい】

【血行不良】（血管が縮こまる）
▼
【月経痛が重くなる】【肩こり・頭痛がひどい】

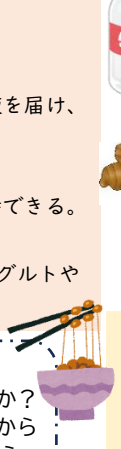
▼
▼
【勉強や生活のパフォーマンス低下】

私たちの体は、36.5℃前後で免疫細胞が最も活発に働くと言われています。最近では平熱が36℃以下の人も増えているようです。みなさんの平熱はどのくらいですか？冷やさない習慣で平熱が上がると体の調子も上がりますよ！

食べる温活

大豆

- **熱を作る材料「タンパク質」が豊富**
  「畑の肉」と呼ばれている。
- **血行をよくする「ビタミンE」と「サポニン」**
  血管拡張、血液をサラサラにする効果あり。末端まで血液を届け、末端の冷えの改善が期待できる。
- **大豆イソフラボンはホルモンバランスを整える**
  月経痛もホルモンの影響を受けるので、月経痛緩和が期待できる。
- **手軽に食事にプラスできる**
  朝食に納豆をプラスする。枝豆や豆腐も OK. きなこをヨーグルトや餅などにかけて食べるなど手軽に摂取できる。



【豆知識】
「鬼は外、福は内」なぜ節分に豆をまくのか？
「魔(ま)を滅(め)する」という語呂合わせから豆をまくことで鬼(病気や災い)を追い払う、ということになったそう。

温めよう
冷たい飲み物を「常温」で飲む、「温める」ことも手軽にできる温活。

根菜類
土の中で育つ根菜類は、冬の寒さに耐えるため、水分が少なく、糖分やビタミンを蓄えている。
体を温める効果が高いと言われている。

ビタミンE
血流を促進し、末端の毛細血管まで血液を届けてくれる。
魚やカボチャ、ナッツ類、大豆などに含まれているよ。

すぐできる！生活の温活

運動
大きな筋肉を動かそう。体の熱は筋肉でも産生されている。休み時間にスクワットなどいかが？

３つの首
「首・手首・足首」を重点的に温めよう。血管が皮膚の近くを通っているので効率的に温まります。

入浴
毎日入浴
シャワーで済ませず、肩まで浸かろう。体の中まで温まれば、熟睡度もアップ！

カイロの活用
張る場所も大事です。腰(臍の真裏辺り)は全身の血行を促進。お臍から指３本下は月経痛や下痢の時に。

【裏面】「バレンタインデー」相手に対する自分の行動や言動を見直す機会にしよう→→→

自分も相手も大切にするために

デートDVを知ろう

10代カップルの3組に1組がデートDVを経験

交際経験のある中学生・高校生・大学生への調査※によると、約39%（約３組に１組）がこれまで「デートDVの被害に遭ったことがある」と答えています。デートDVはとても身近なものなのです。

※全国デートDV実態調査。認定NPO法人エンパワメントかながわ。2016.

どんな行為がデートDVになるの？

デートDVとは、恋人同士の間で起こる暴力のことです。
「DV」と聞くと、殴る・蹴るといった身体的な暴力をイメージしがちですが、実際にはさまざまな種類があります。

身体的暴力

喧嘩になった時に恋人に物を投げつける など

精神的暴力

恋人を言葉で侮辱する など

性的暴力

嫌がる恋人に外でのキスを強要する など

経済的暴力

恋人に夕食代を全額出すことを強要する など

行動の制限

怒りのLINEを送る など

被害者も加害者もデートDVになかなか気づけない

多くの加害者は暴力を振るった後に謝罪するため、被害者は「悪い人ではない」とデートDVを受けていることになかなか気づけません。また、加害者も恋人との接し方がわからず、暴力のような形でしか表現できていないことがあります。

デートDVかどうかを判断するポイントは**「自分と相手は対等な関係か？」**と振り返ること。お互いを大切にしていれば、トラブルがあっても対等に話し合って解決できるものです。

もしも つらい時は相談を

「恋人の言動に傷つくことが多い」「自分は暴力を振るっているのかもしれない」…不安になった時の相談窓口もあります。

NPO法人 デートDV防止 全国ネットワーク

デートDV 110番

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな１日を過ごせるようにしましょう。

彼氏、彼女、友だち、家族、親しい人にこそ「ありがとう」の気持ちをきちんと伝えたいですね。2/14は「ありがとう」と言ってチョコをあげようと思います。