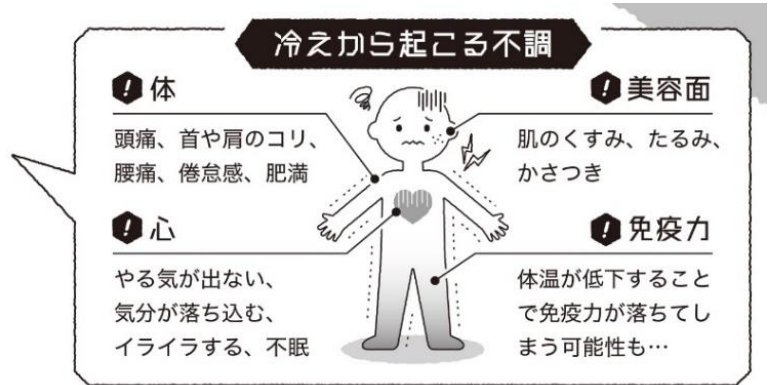




冷えは万病のもと？

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけではなく、心にまで様々な不調をまねくと言われています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係してきます。冷えが気になる人は、「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。



思い当たることはありませんか？

末端冷えタイプ

- *手先が冷える
- *10~20代の女性やダイエット中の女性に多い
- 原因：運動不足や食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ

- *お腹に手を当てると冷たい
- *お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある
- 原因：ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物や・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ

- *上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える
- 原因：座りっぱなしの生活で下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ

- *手足だけではなく、体全体が冷える
- 原因：ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つです。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛い時は医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりやすよ。

ふしよくふ
不織布マスクで

マスク肌荒れ



ムレと摩擦で…



汗や汚れをふきとり



クリームぬりぬり



布マスクかさねても

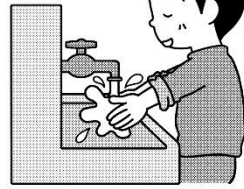
度重なる手洗いと
アルコール消毒で…

手荒れ



ていねいな
水洗いでも十分

アルコール
無理なくて
いいよ



保湿、
がんばって!

お湯で
洗わない
ほうがいいよ



クリーム
持ち歩いて!

寒い季節の換気のポイント!

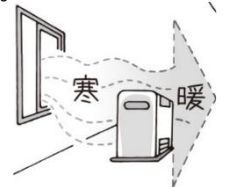
寒い時に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しましょう。



短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ少しだけずっと開けっ放しにしておく方が室温の変化を抑えられます。



暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



保健室からのお知らせ

2020年度は、インフルエンザの感染者が全国的にも極めて少なく、流行は起こりませんでした。警戒すべき感染症であることには変わりありません。インフルエンザに感染・発症した場合は、学校保健安全法に基づく基準により出席停止の措置がとられます。他の生徒への感染させないため、また余病を防止するためにも登校を控えてください。また、登校が可能になった際も、体調がすぐれない場合は、無理をせず休養しましょう。

引き続き学校に登校してくる際は、健康観察、マスクの着用、手洗いなどの感染症対策をお願いいたします。

スクールカウンセラー山崎先生の予定

12月4日(土)、6日(月)13時~17時
18日(土)9時~14時、21日(火)、25日(土)

