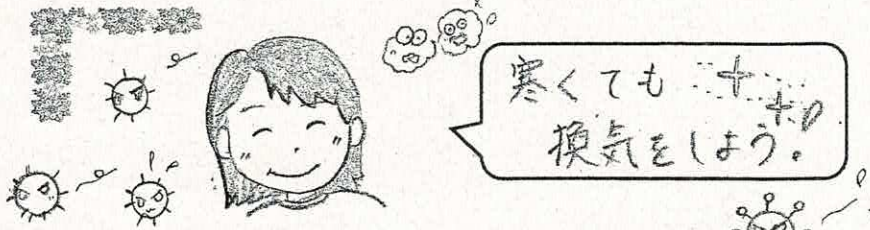


ほけんだより 12月号

令和3年(2021年)12月発行 豊中市立第十四中学校 保健室



寒くても **+** 換気しよう。

寒 い日に窓を開けると、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よう。

短 時間、窓を全開にするよりも、一方の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。

台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

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

カーテンなどの撥水しやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

開めきった部屋は... **教室陸換気!**

① 開ける幅は 10cm くらい。

② 開ける窓は対角線に。

教室

二酸化炭素、ウイルスや細菌が増えています。

- ◎ 保温効果あり!
- ◎ 体の冷えを防ぎます!



着ることで空気の層ができて温かい。

汗も吸収して

冷え知らずさんになるには

❄️ 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ね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。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います。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すか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

末端 冷えタイプ

❄️ 手足の先が冷える
❄️ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり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・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など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。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状がつかいときは医療機関へ相談を。

冷えから起こる不調

❄️ 体	❄️ 美容面
頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満	肌のくすみ、たるみ、かさつき
❄️ 心	❄️ 免疫力
やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠	体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も...