

（さむ～い冬も体ぽかぽか）

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。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。

❄️ 思いあ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。

冷えから起こる不調

① 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

② 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

③ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

④ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



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く、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、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

質の良い睡眠を

睡眠の働きの中には、免疫力の向上、記憶の定着・整理、精神面の安定など多くの良いことがあります。生活リズムを整え、太陽の光を浴びる時間を作ることも良質な睡眠をとるためには大切なことです。イベントの多い時期ですが、睡眠時間を削らないように工夫しましょう。

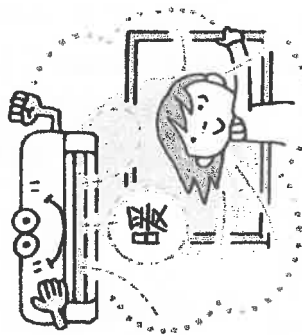
薬物乱用防止教室開催（12月2日実施）

5時間目にリモートで開催されました。講師は学校薬剤師の天沼眞弓先生でした。コロナの関係で昨年度は開催できなかったため2年ぶりの開催でした。薬物は身近なところから誘いを受けるケースもあるということで上手な断り方、上手な逃げ方などのお話もありました。



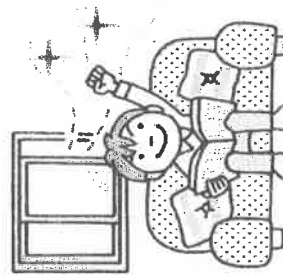
寒

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をしよう。



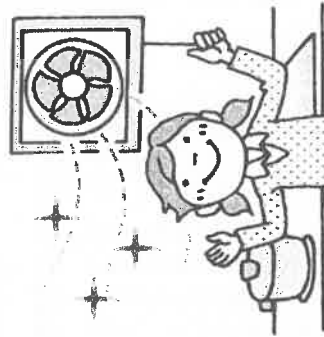
短

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



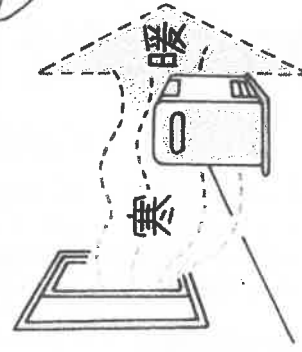
台

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えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）