



保健だより NO. 22

R3. 1. 7
呉市立蒲刈中学校
保健室

新年あけましておめでとうございます。

学問の神様を祀る天満宮で



「牛」を発見!

冬休み中は、ケガをしたり体調をくずすことなく元気に過ごせましたか？

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、いつもとは違ったお正月だったと思います。

令和3年は丑年です。丑年には、「先を急がず、目の前のことを着実に進めることが将来の成功につながる」という意味があるそうです。みなさんのやりたいことや目標が達成できるように、令和3年度もみんなで協力して感染症対策を行い元気に過ごしましょう。

生活習慣を見直してみよう!

START

日頃の生活で、知らない内に体が冷えやすくなっているかもしれません。
あなたの生活習慣は大丈夫かな？チェックしてみましょう。

→ はい
→ いいえ

冷たい飲み物をよく飲む
おかしをよく食べる
よく運動する

お風呂はシャワーのみ
いつもねむたい
肌着を着ている

おしゃれのためなら薄着でもよい
3食しっかりと食べている
早めに寝るようにしている

A 今すぐ改善を!
好き勝手な生活を優先して、体が悲鳴をあげているかも。体が冷えると体調をくずしやすくなります。

B もう少し!
自分では気にしていなくても、いつの間にか体が冷えているかも。注意しよう。

C その調子!
このまま体に優しく、温かい生活を続けて寒い冬を乗り切ろう!

体が冷える！ 冷え性？ 体質だから仕方がない...
いえいえ もしかしたら生活習慣が原因かもしれません

4つの冷え性改善ポイント

- ふくそう 服装**
- きつく感じる衣類は着ない
 - 重ね着をする
 - 靴下や腹巻きを使って、腰から下を冷やさない
- せいかつ 生活**
- 睡眠をたっぷりとる(夜は早く寝る)
 - シャワーだけではなく、湯船にもつかる

- たもの食べ物**
- 食事はバランス良く食べる
 - 冷たいものをとりすぎない
 - からだを温める食材をとる(大根やかぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)
- うんどう 運動**
- 暖房のきいた室内にばかりいないで、外で体を動かす
 - 体の熱を作る「筋肉」をきたえる
 - ストレッチをして血液の流れをよくする