



千葉市立稲毛高等学校  
千葉市立稲毛高等学校附属中学校  
保健室

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが変更されたり、楽しみにしていることに制限がかかったり、みなさんにとって不自由な生活が続きましたね。

Into each life some rain must fall, Some days must be dark and dreary.

「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」と意識されている、アメリカの詩人、ロングフェローの言葉です。来年も、一人一人の予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける1年となりますように。



寒い季節の換気テクニック

**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。



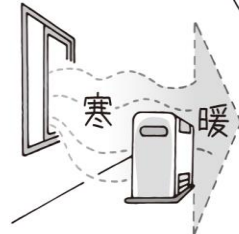
**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開け放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることが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!)

簡単!

エコ!

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

{ 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。

## ❄️ 思い当たることはありませんか?

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 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

#### ③ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

#### 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て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。



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せん。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・吸収する際には、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」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。