



令和4年12月2日
江州市立中央中学校
保健室

ほけんだより

雪も降り、真冬日（最高気温が0℃未満）の日も多かったりと、いよいよ本格的な寒さになってきました。下校時など見ていると、薄着で寒くないのかな？と感じる人も見られます。上着をしっかりと着てこよう！スカートにはタイツ推奨！！気温や天気に適した服装で、暖かくして過ごしましょう。

❄️ 冷えは万病の元!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多かもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にも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。

❄️ 思いあたるところはありますか？

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

❗ 体
頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❗ 美容面
肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 心
やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❗ 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
* 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
運動や食事の量が少ないと、体が十分に熱を作り出せず、体温維持のために体の中心部に血液を集めるため、手足が冷えてしまう。

❄️ 内臓
* お腹に手を当てると冷たい
* お腹を下しやすいなど
ストレスなどで自立神経が乱れるとうまく体の中心部に血液を集められず内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物のとりすぎでも。

❄️ 下半身
* 上半身は冷えてないのにお尻・太もも・ふくらはぎが冷える
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る。

❄️ 全身
* 手足だけでなく、体全体が冷える
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原因の場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

❄️ 下半身
* 上半身は冷えてないのにお尻・太もも・ふくらはぎが冷える
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る。

❄️ 全身
* 手足だけでなく、体全体が冷える
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原因の場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

❄️ 冷え対策① 適度な運動で筋肉を鍛える

背中やお腹、ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり熱量アップで冷え対策に。

❄️ 冷え対策② たんぱく質をしっかり摂る

食べ物の消化吸収で熱が作られます。特にたんぱく質(肉・魚など)は熱にかわりやすい。

❄️ 冷え対策③ 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられるタイトな服は避け、上手な重ね着で暖かく。

❄️ 冷え対策④ お風呂タイムで冷えにくい体に

シャワーで済ませずに、しっかり湯船につかりましょう。

