

# ほけんだより



市立浦和南高校  
保健室  
冬号

朝の寒さが厳しく、起きるのも辛い時期になりました。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言われていています。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。



{ 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ね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われていています。

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

##### ❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

##### ❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

##### ❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

##### ❹ 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、症状が強いときは医療機関へ相談を。



#### 相馬先生のミニコラム

急に寒くなってきて、本格的な冬はもうすぐそこですね。さてさて、冬といえば皆さんは何を思い浮かべますか？ 相馬先生はやっぱりお鍋！体も心も温まるので冬にぴったりです。ちなみに末武先生はお餅だそうです！美味しいですね。今年も寒くなるようです。冬を満喫しつつ体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

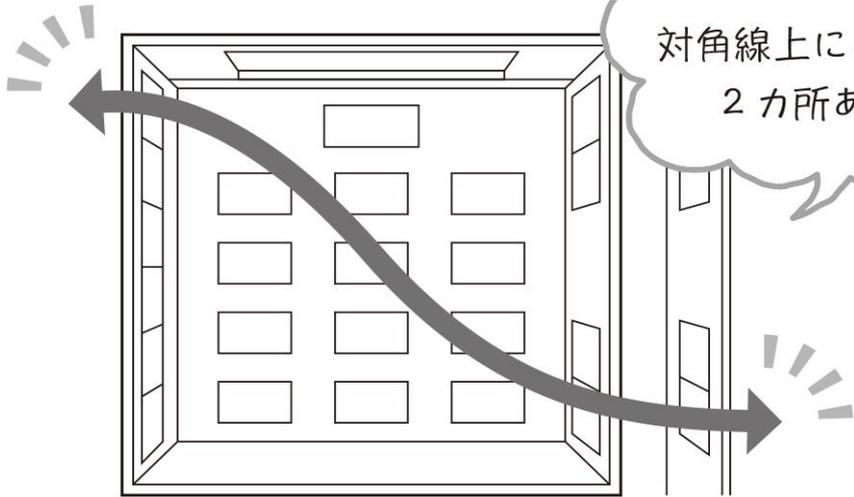
# 続けよう！ こまめな換気

なぜ？

閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を  
2カ所あける



## 《マスクの着用について》

リーフレットが厚生労働省よりでました。基本的なマスク着用の考え方に変わりはありません。

今後、コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザなども流行しやすい時期に突入します。

自分だけではなく、周囲の人への配慮も忘れずにマスクの着脱をしましょうね。

手洗いも忘れずに！ハンドクリーム必須ですね。

カゼの季節です

こんな人は気をつけて



## マスクの着用について

マスクについては、**場面に応じた適切な着脱**をお願いします。

**屋外** 季節を問わず、  
マスク着用は**原則不要**です。

！ 人との距離(めやす2m)が保てず、  
会話をする場合は着用をお願いします。



徒歩や自転車での通勤・通学など、人とすれ違う時も不要 距離を保って、会話をする際はマスクは不要

**屋内** 距離が確保でき 会話を  
ほとんど行わない場合をのぞき、  
**マスクの着用をお願いします。**

マスク着用推奨



十分な換気など感染防止対策を講じている場合は必ずしも可

マスク着用推奨



！ 人との距離(めやす2m)が保てて、会話を  
ほとんど行わない場合は着用の必要ありません。

基本的な感染対策はメリハリをつけましょう。

高齢の方に会う時、病院に行く時、通勤ラッシュ時や  
人混みの中ではマスクを着用しましょう。

