



カレンダーも残り1枚となり、今年もあとわずかになりました。2021年はみなさんにとってどんな1年だったのでしょうか？最後の1か月に、やり残したことをやってみると良いかもしれませんね。

さて、寒さも本格的になりましたが、感染症の予防にはウイルスの数を増やさないためにも、換気が大切です。寒い人は、下着を重ね着する、スカートの下にはタイツをはくなど、自分で防寒対策をしましょう。

また、洋服から出てしまう「手元・足元・首元」の3つの首をあたたくすることもおすすめです。

{ 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

##### ❗ 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、症状が辛いときは医療機関へ相談を。



### ~保護者の皆様~

寒さや乾燥が厳しくなり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が増加する時期になりました。医療機関でインフルエンザ等の感染症と診断された場合は、まず学校(担任)へご連絡ください。出席停止期間が経過し、他者へ感染させるおそれなくなった生徒を再登校させる際には、高松中学校ホームページ「学校感染症に関するお知らせ」にある「学校感染症登校連絡票」をご記入の上、生徒に持たせてください。(感染症によっては医師の証明書が必要な場合があります。)不明な点等、ありましたら養護教諭:深瀬までご連絡ください。