

冷え性を改善して冬を元気に！！

冬に「寒い」と感じるのはみんな同じですが、暖かい部屋にいても手足が冷たく感じるのは冷え性です。体が冷えると、体調不良だけでなく、不安になったり、イライラしてしまったり、心にも影響が出てきてしまうそうです。冷え性を改善して、心も体も元気に冬を乗りきりましょう！

冷え性とは

私たちの体には、自然治癒力と呼ばれる能力が備わっており、常に体を正常な状態に保ち、病的な状態を治そうとしています。ところが、冷えがあると全身の血管がいつでも平均して少しだけ縮み、自然治癒力に狂いが生じていきます。その結果、慢性的な体調不良につながってしまいます。

冷え性を改善することで、体調が整い、よく眠れるようになったり、疲れにくくなったりという嬉しい効果を感じられるようになります。

▽こんな症状は冷え性から おこることもあります

- ❑ 頭痛・肩こりがある
- ❑ 風邪をひきやすい
- ❑ 腹痛や下痢が多い
- ❑ 集中力が低下した
- ❑ 肌荒れがひどい
- ❑ 胃もたれがする
- ❑ 疲れやすい
- ❑ 夜、寝つきが悪い

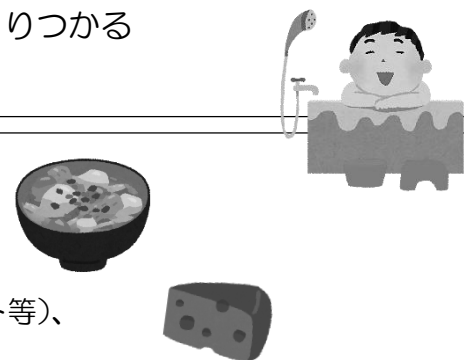
▽思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけましょう

○冬は下半身をしっかりと温め、上半身は重ね着で調節する

○入浴はぬるめ（38～40℃）のお湯にゆっくりつかる
※熱いお湯は深部まで温まらず湯冷めしやすい

○体を温める食品を摂取する

根菜類（ゴボウ 大根等）、イモ類、海藻類、
豆類（大豆 小豆 エンドウ豆 豆腐 豆乳等）、
発酵食品（味噌 醤油 酢 チーズ ヨーグルト等）、
お茶類（緑茶 玄米茶 ほうじ茶等）



2月になり、3年生の皆さんは、受験勉強もラストスパートですね。寒い日が続いていますが、最後まで全力を出し切れるように、健康管理に気をつけましょう！また、1・2年生の皆さんも、カゼやインフルエンザに負けないように、寒さ対策をして元気に学校生活を送りましょう！

これから増える花粉症に要注意！

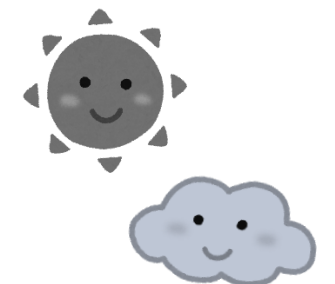


花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜につき、目のかゆみやくしゃみ、鼻水などの花粉症の症状を引き起こします。地域によって多少の差はありますが、2月頃から花粉が飛び始めるところもあるそうです。花粉症でない人でも、花粉が多く飛ぶこの時期は、症状が出る可能性があります。外出するときや帰宅後など、なるべく花粉を寄せ付けない工夫をしましょう。



●花粉の飛散が多いのはこんな時！

- ・晴れか曇り
- ・湿度が低い
- ・風前から午後3時くらい
- ・最高気温が高い
- ・雨降りの翌日



毎日の花粉情報をチェックして、積極的な対策で花粉に対抗しよう！

