



宇都宮市立清原中学校
令和3年12月1日

今年も新型コロナウイルス感染症の影響で学校行事や各種大会などが変更や延期、中止になってしまいました。

「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」ある詩人の言葉があります。来年もひとりひとりが感染予防に取り組むことが、自分や周りの人たちを感染から守ることに繋がります。引き続き、感染予防に取り組んでいきましょう。



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!?

寒さ厳しい冬は、体の冷えが気になります。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てください。

思いあたることありませんか？

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

運動不足や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ため、手足が冷えてしまいます。

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。冷たい食べ物や飲み物を多くとる人に起こりやすいです。

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

座ることが多い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の血流が悪くて凝った状態になり、冷えてしまいます。

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が潜んでいることもあるので、症状が辛いときは病院を受診してください。

…冷えの対策は裏面を見てください！…

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す。背中やおなかなどの大きな筋肉を鍛えると冷え対策になります。ふくらはぎを鍛えると血流がよりよくなります。



2.たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときに、熱が作られます。特にたんぱく質は、熱に変わりやすいので肉類、魚をしっかりととりましょう。



3.冷えから体を守る、服選びを

血流が妨げられると冷えの原因になります。タイトな服やきつい靴は避けましょう。



4.入浴で冷えにくい体に

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やおなかなどの大きな筋肉を鍛えると冷え対策になります。



12月の保健目標 感染症の予防をしよう！

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！

生徒の皆さん、保護者の方へ

ご家庭で毎日の検温と健康観察を引き続きお願いいたします。

生徒の皆さんも発熱や風邪の症状(体の倦怠感^{けんたいかん}、せき、頭痛など)があるときは、お家の人に必ず伝えてください。外出、登校を控え、休んでください。休ませてください。

新型コロナウイルス感染症を含め、感染症は誰でもかかる可能性があります。気をぬかず、感染予防を続けていきましょう。



保護者のみなさまへ

宇都宮市から新型コロナウイルスの抗原キットが配付され、本校に60セット届いていることをお知らせいたします。やむを得ず、抗原キットの使用が必要になった際は、保護者様に直接ご相談させていただきます。

