

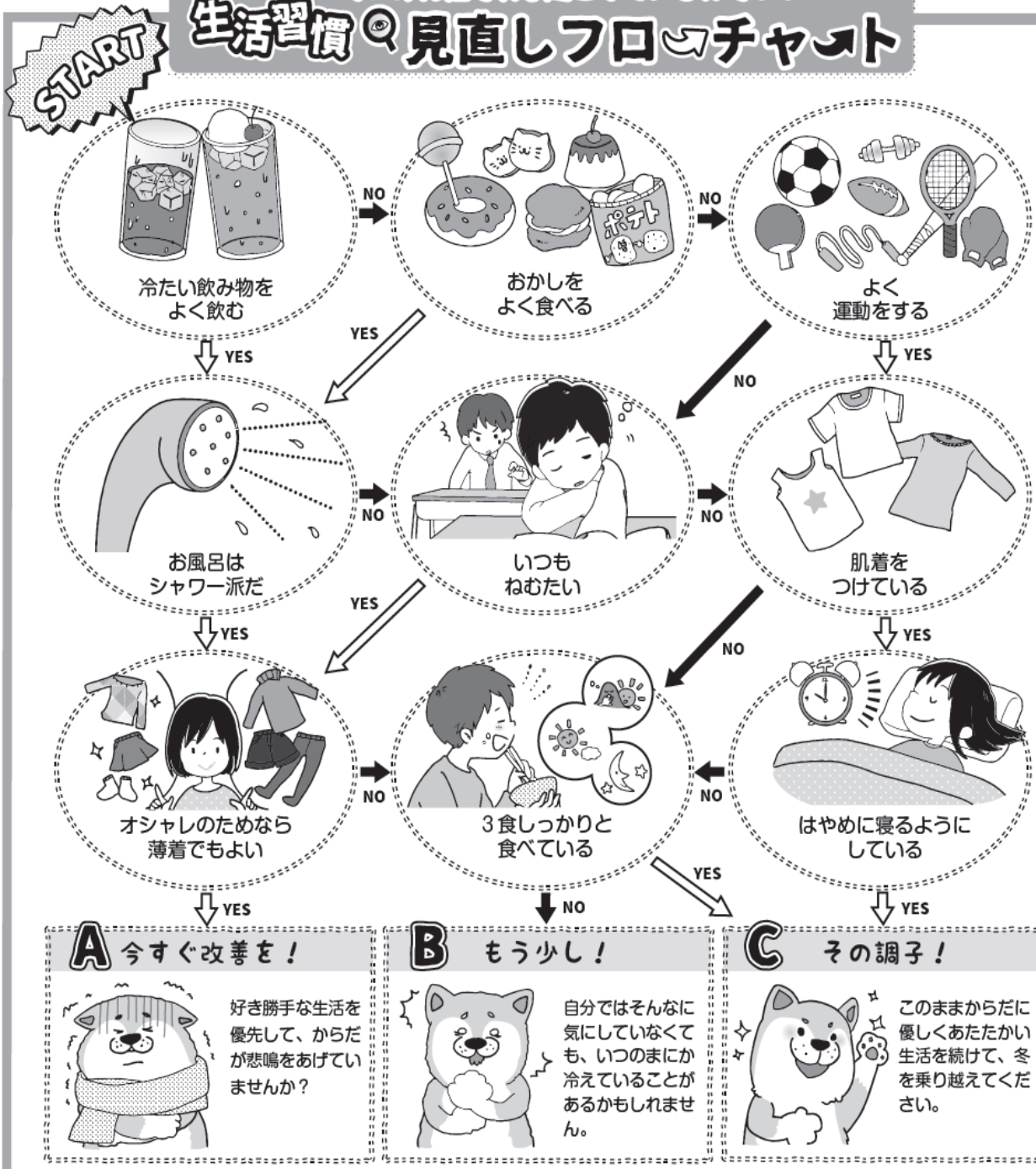
# ♪ 1월보건소식 ♪

発行：医協西日本医療部  
中高級部生徒用  
2018年1月保健だより

## ★ 생활습관을 돌이켜보자요 ★

その冷え性を引き起こしているかも!?

### 生活習慣 見直しフローチャート



## 4つの冷え性改善ポイント

### 服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

### 食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる (大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)

### 生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる

### 運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する「筋肉」を鍛える

## 「冷え性」 体質とは限らない!?

手足が冷たい、厚着をしてもからだがかたくなる、からだがかたくなる...そう感じることはありませんか?

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。

体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみてくださいませんか?



なぜしょうがであたたまる?

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか?

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。

## 保健室でよく見る症状にプチアドバイス

### 頭が痛い

こりが頭痛につながっている人も多いようです。首や肩を回すストレッチがオススメ。

鎮痛薬も上手に活用しましょう。痛みをがまんしすぎると薬が効きにくくなることがあります。



### せきや鼻水が出るのどが痛い

冬の乾燥した冷たい空気ですぐに弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。

他の人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに。



### 熱がある

熱は体が病原菌と戦っている証。無理せず休むのが回復への近道です。

ただし、突然の高熱はインフルエンザの可能性もあるので、病院で必ず検査をしてください。

