



令和4年1月
大阪市立淀商業高等学校
保健室

あけまして
おめでとう
ございます



冬休みが終わり3学期が始まりました。ゆっくり身体を休めることはできましたか？3学期は短いので1日1日を大切に過ごしましょう！

今年の干支の「寅年」は、強い情熱で前に進む干支と言われています。色々なことにトライして素敵な1年にしましょう。



スクールカウンセリング
のお知らせ

1月のスクールカウンセリングは

1/21(金)

の1回のみとなっています。今年度はあと2月に2回実施する予定です。残り数回となっていますので、相談したいことや気になることがある人は、ぜひ利用してみてください😊

申し込み希望者はスクールカウンセリングのある週の水曜日までに保健室

へ来てください！

新型コロナウイルス感染者数が増えています

昨年末からじわじわ増えてきた感染者数が年を明けて急増しました。流行し始めている変異株のオミクロン株は感染力が強いと言われています。また、インフルエンザが流行する時期でもあります。手洗い・うがい・換気・マスク着用がしっかりできているか見直しましょう！

冷え知らずさんになろう！

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

△心

やる気が出ない・気分が落ち込む・イライラする・不眠

△美容面

肌のくすみ・たるみ・かさつき

△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まるので、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

- ・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

- ・手足だけではなく、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と起こります。

4つの 冷え対策 ▶▶▶

- ①適度な運動で筋肉を鍛える
- ②たんぱく質をしっかりとる
- ③冷えから体を守る服装選び
- ④お風呂タイムで冷えにくい体に