

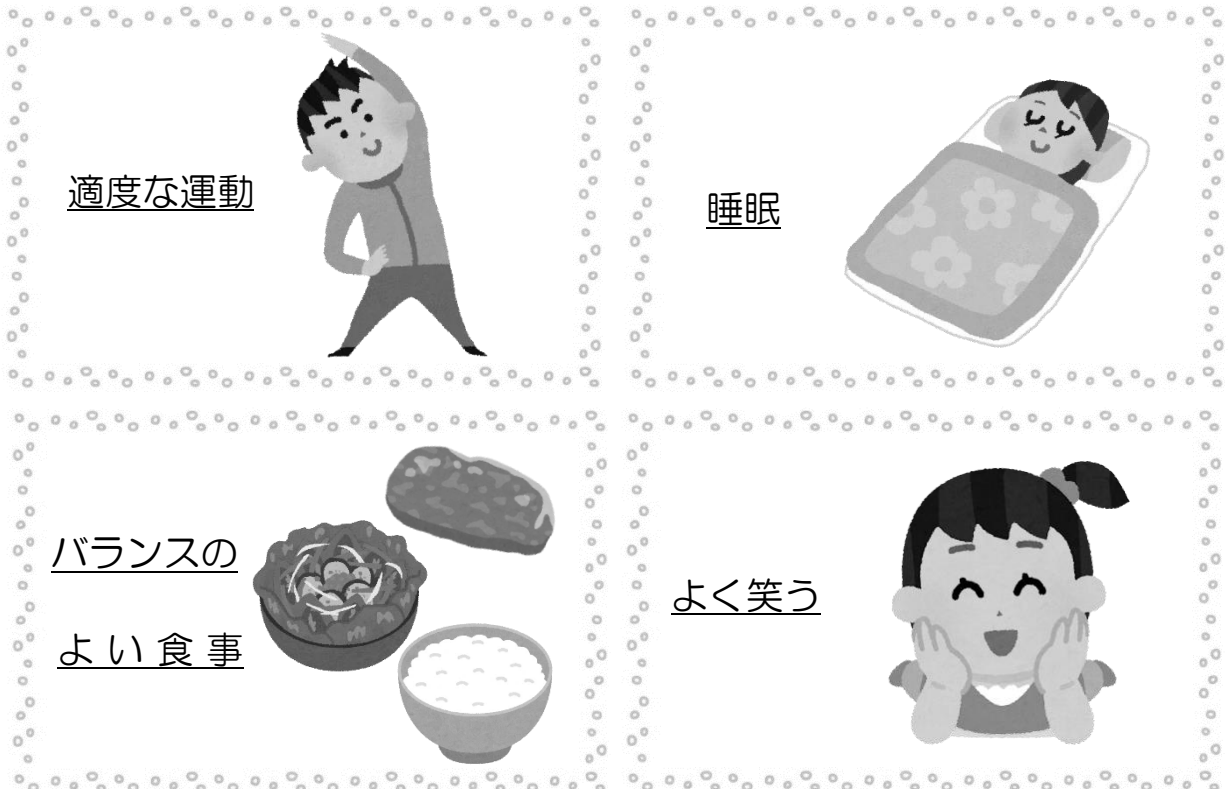


保 学 内 発 第 8 号
令 和 4 年 1 2 月 1 日
大 阪 府 立 八 尾 支 援 学 校 保 健 室

早いもので今年も残りわずかとなり、年末年始の過ごし方について考える頃となりました。12月になり本格的な寒さが来てつい換気を忘れがちですが、部屋を閉め切っているとウイルスが室内に充満してしまいます。ご家庭でも気を付けて、こまめに換気をお願いします。今年も学校保健へのご理解ご協力をいただきありがとうございました。どうぞ、よいお年をお迎えください。

❀免疫力を高めましょう❀

冬は気温が低くなり空気も乾燥しているため、インフルエンザや感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症など様々な感染症が流行しやすい季節です。以下のことを意識して体の免疫力を高めていきましょう。



❁体の冷えを予防しましょう❁

寒さの厳しい冬は体を冷やしてしまいがちです。冷えは体だけではなく、心にまで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、普段の過ごし方に大きく関係しています。普段の食習慣や運動習慣を見直してみましょう。

末端冷えタイプ



運動不足だったり、食事の量が少なかったりすると、体は十分に熱を作り出すことができません。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



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、内臓が冷えてしまいます。冷たい飲み物・食べ物をよく食べる人に多く起こります。

下半身冷えタイプ



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



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で起こります。体温が下がり免疫力が低くなると、風邪などの感染症にかかりやすくなるので、注意しましょう。