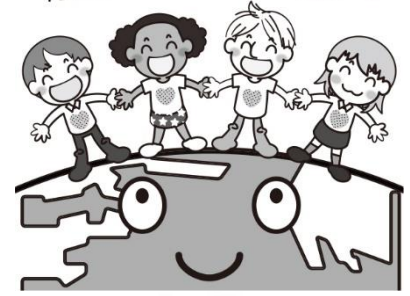




津久井高校全日製保健室

新型コロナウイルスによる規制も少しずつ緩和され、今年の年末は人出が多くなりそうです。規則正しい生活に心がけ、ウイルスから体を守る免疫力を強化して、残りわずかな2022年を元気に過ごしましょう。

12月10日は世界人権デー



## 寒～い冬 ※※ 「冷え」は万病のもと!?

寒くなり保健室に湯たんぽやひざ掛けを借りに来る人が増えています。  
「冷え」は体だけではなく、心にまで様々な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、毎日の過ごし方に大きく関係しています。食生活や運動習慣を見直してみましょう。

## 冷えから起こる体調不良

<p><b>! 体</b></p> <p>頭痛、首や肩のこり、腹痛、倦怠感、肥満</p>	<p><b>! 美容面</b></p> <p>肌のくすみ、たるみかさつき</p>
<p><b>! 心</b></p> <p>やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠</p>	<p><b>! 免疫力</b></p> <p>体温が低下することで、免疫力が落ちてしまう可能性も...</p>

## 思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ  
マーク・トゥェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない  
ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする  
マザー・テレサ



## 冷え知らずをめざそう!

# 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。背中やおなかの筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくろはぎは血流アップがよくなり、熱量がアップします。

### 2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化、吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉魚を食べましょう。

### 3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意です。

### 4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯ぶねで体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」これを数回くり返します。体が冷えにくくなりますよ。

12月10日は「世界人権デー」。  
今のあなたの心に響いた言葉はありますか?