

# 保健だより



## …とある太女生の2学期・期末テスト終了後の会話

黒「柏崎さん！テストが終わってもうすぐ **冬休み** だね！なにか予定はあるの？」

柏「テストお疲れ様～。私は **冷え性** だから、なるべく外に出ないようにするかなあ。」

黒「ええ～っ！そうなの！？一緒に初詣に行こうって誘おうと思ってたのに…冷え性を治すのに、何かいい方法はないかな…？」

そこで、二人は一緒に冷え性について調べることにしました!!

12月号担当：2-4（柏崎礼子・黒瀬夢夏）

## 冷え性の症状

リストは…**エステー**→**くらしにプラス**→**季節のくらし**→**冷え性の原因を"温活"で撃退!**  
カイロ活用法に、ほかほか食生活もより

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- 肌がくすんでいて、目の下にくまができる
- 吹き出物が出やすい
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る
- 便秘や下痢になりやすい
- 生理痛が重くてつらい
- 下腹部に触れると冷えている

黒「ところで冷え性の症状ってどんなのがあるの？」

柏「左側のチェックリストに **三個以上** 当てはまると **冷え性** の可能性があるみたいだよ」

黒「本当に！？私は六個も当てはまっちゃった…私って冷え性だったんだ！」

柏「**女性の八割は冷え性**って言うしね！」

黒「そうだったの！？…ところで **冷え性の原因** ってなんだろう…？」

柏・黒「う～ん、なんだろうね??？」

## 冷え性の原因

先生「君たち！困っているようだね！」

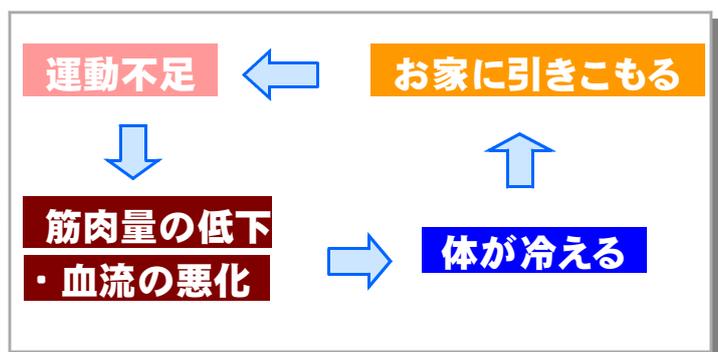
柏・黒「せ、先生！」

先生「私が特別に **冷え性の原因** を教えてあげよう！君たち **運動** はしているかな？」

黒「運動ですか？それ関係ありますか？」

先生「おお有りじゃ！！この図をみてくれ」

柏「わ！何ですかこの **負のスパイラル** は！！！」



先生「そうなんじゃよ。実は、**運動不足** は冷え性に繋がっておるのじゃ。」

黒「ひえ〜。でも **太女生は勉強が忙しい** から、**運動しているヒマはない** ですよ先生！」

先生「ふおおふおお。何を勘違いしておる。少しずつ始めていけばいいんじゃ。

例えば **トイレに行く度にスクワット10回** とか **時々つま先立ちで歩く** とかな。」

柏「なるほど！それくらいなら、どんなに忙しい太女生でもできそうですね！」

先生「そうじゃろう。他の原因としては、**ホルモンバランスの乱れ、ストレス、生活習慣の乱れ** などがあるぞ。まさかとは思うが朝食を抜いたりしていないだろうね？」

黒「ぎくっ！ううう〜っ・・・」

先生「朝食を抜かずに、三食決まった時間に食べることで **自律神経が整い、体温調節機能も整う** んだから、少し早く起きて朝食を食べたほうがいいんじゃ！」

黒「はい・・・分かりました。早起きして食べるようにします。」

## 冷え性の対策

柏「先生！今からでもできる他の対策はないんですか？」

私は毎朝しっかり朝食を食べています！！

黒「え〜、えらあい！」

先生「他の対策か・・・それならこんなのはどうじゃ？」



### 気候に合わせた服を着る

首・手首・足首を意識して温めましょう♥

※ただしきついジーンズやストッキング、靴下などの体を締めつけるものは、血流の悪化を促し冷え性の原因となってしまうので注意！



### エレベーター、エスカレーターを避け、階段を積極的に使う

体を鍛えて筋肉をつけよう！ 簡単にできることから始めましょう♥



### 入浴で体を温める

シャワーだけでは体は温まりません！

夏場でも 39℃度前後のお湯に浸かる習慣を♥

### 糖質たっぷりのお菓子やジュースを控える

全身の血流を良くしましょう♥

糖質たっぷりなものは血管を詰まりやすくさせます！

柏「なるほど！じゃあ私は今日から毎日なわとびをして、血流改善に努めることにするよ！」

黒「いいね！じゃあ私も一緒に、糖質が多いお菓子やジュースを控えて、生活習慣の改善を図ろうと思う！」

太女生の皆さんも **冷え性** に悩まされることなく楽しい冬休み（**クリスマス** や **お正月**）を過ごすために、この冬は私たちと一緒に **冷え性対策にチャレンジ** してみませんか???