



ほけんだより 12月号

迎士名高校
保健室



寒くなってきましたね。体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体や、心にまで不調をまねくといわれています。

冷えから起こる不調

体……………頭痛、首や肩こり、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

冷えの原因

運動不足、食事の量が少ない、座りっぱなしで血流が悪い、ストレス、冷たいものの取り過ぎ、不規則な生活習慣 等

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。下半身には大きな筋肉があるため、鍛えることで効率よく体温アップが期待できます。また、ふくらはぎを鍛えると血流が良くなります。

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、積極的にとりましょう。

動物性たんぱく質 〈 肉、魚、卵、ヨーグルト、牛乳、チーズ 〉

植物性たんぱく質 〈 納豆、豆腐、豆乳 〉

③冷たいものを控える

朝に白湯を飲むと、体が温まり、血流も良くなります。基礎代謝も UP します。

冷え対策で、寒い季節を元気に過ごしましょう

