



# 温活をしよう!

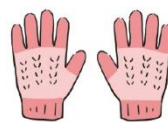


少しずつ寒くなってきましたね。朝、油断して薄着で外に出ると、思った以上に寒くて、凍えながら学校へ行ったことがあります。冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腹痛、月経痛、不眠など様々な症状を引き起こします。そこでぜひ、体を温める「温活」を意識してみましょう。

温活において、強い味方が「下着」です。なぜなら、下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。カーディガンなど、上から羽織るだけでなく、保温力の優れた下着を着ることでより一層体が温まります。その温かさに体も心も喜ぶはず♪是非試してみてください。

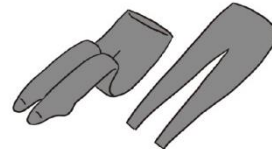
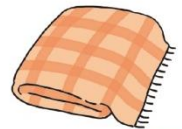
## ● 身につける

**帽子**

**手袋**

**マフラー**

**厚めの靴下**

**ネックウォーマー**

**タイツ・レギンス**

**ひざかけ**


## ● 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



## ● 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう!



## 明日(17日)は1年生貧血検査です!

貧血とは、体内に酸素を送る赤血球の数や血色素(成分に鉄を含む)の量が減って、体内が酸欠状態になることです。

貧血になると、めまいがしたり、動悸や息切れが起きたり、疲れやすくなるなど、様々な症状が出ます。中学生のこの時期は成長が早く、鉄分が足りないために「鉄欠乏性貧血」になりやすくなっています。一般的に症状に気づきにくく、気づかないうちに貧血が進んでいることがあるため、検査を行って早期発見をすることが大切です。

**時間**: 13時30分から

**対象者**: 1年生希望者

**場所**: 保健室

**服装**: 体育着(検査を受ける人は体育着登校をしてください)

検査中や検査後に体調が悪くなった場合は、すぐ保健室の先生にいきましょう。

