



令和8年1月23日
荒川区立原中学校
保健室

少し気温が上がって暖かい日が続いたと思いきや、今週は冷え込む1週間でした。寒さ・冷えは心身の不調につながりやすいです。冷えによる腹痛や体調不良、肌の乾燥に伴うケガなどでの、保健室への来室が増えています。

～こんな人は体が冷えやすいかも？～

・朝ごはんを食べないことが多い ・薄着や短い靴下が多い ・体を動かす時間が短い

また、「冷え」は成長の途中で体のバランスが変わることによって起こりやすく、少しの工夫で改善することもあります。体調が気になるときは保健室に相談しに来てください。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増え
ると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

【冷えと月経】

月経の前後は体のリズムが変わり、冷えを感じやすくなる人もいます。お腹や腰が冷えると体調がすぐれないと感じることもあります。冷やさないこと・温めることが月経の時期を少し楽にする助けになるかもしれません。

からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか? 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか?

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない?
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない? 睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

