



〈冷え知らずになるには〉

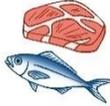
○ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、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影響しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。



○ 4つの冷え対策

<p>1 適度な運動で筋肉を鍛える</p> <p>体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。</p>	<p>2 タンパク質をしっかりとる</p> <p>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、肉や魚をしっかりとりましょう</p> 
<p>3 冷えから体を守る服装選びを</p> <p>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。我慢の薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。</p> 	<p>4 お風呂タイムで冷えにくい体に</p> <p>湯船で体を温めた後「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。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。</p>

〈冬の脱水症に注意!〉

体内の水分と塩分が不足している状態を脱水症といいます。この脱水症は汗をよくかく夏だけでなく、冬でも起きることがあります。「不感蒸泄」について知っていますか？私たちが気づかないうちに、呼吸や皮膚から蒸散し失われている水分のことです。冬は暖房器具などの使用により空気が乾燥するため、夏に比べてこの不感蒸泄が増加し、気づかないうちに体内の水分と塩分を失っているのです。また、冬は夏に比べてのどが渇きにくいいため水分補給量が減ってしまいます。こうして知らず知らずのうちに脱水症になってしまうことがあるのです。

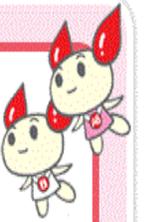
季節に関係なく、普段から適度な水分の補給とバランスのいい食事を心がけましょう。また、入浴の前後や就寝前にもこまめに水分を補給しましょう。



令和4年1月19日(水) 9時半~15時半



本校に献血車がやってきます



献血とは…健康な人が輸血を必要としている患者さんに自らの血液を無償で提供すること。
○人間の血液は、体重の13分の1。医学的に問題のない量(13%)の献血を行います。
○献血後は、水分摂取を行うことで、血液の量を短時間で回復できます。

対象：16歳以上の希望者で、事前に保護者の同意書を提出した人

場所：大会議室（受付・問診・検査・採血後の休憩）・図書館前通路の献血車（採血）

問診では、体調や貧血の有無などを確認します。血圧測定や血液検査も行います。

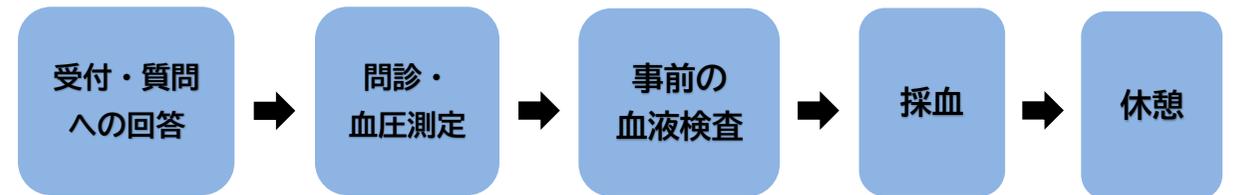
体調不良や貧血、ワクチンを接種してすぐなどの場合には、希望しても献血できないことがあります。

採血量：200ml（16歳以上）または400ml（男子：17歳以上、女子：18歳以上）

所要時間：1人30分~1時間程度

☆400ml献血した人にはちょっとしたお土産があります。

献血の流れ：



《※以下の人は献血できません》

- 熱がある、睡眠不足、服薬中（喘息含む）など当日体調不良の人。
- 当日の朝食を食べていない人。
- 一定期間内に予防接種をした人。（インフルエンザワクチン接種後24時間以内、新型コロナワクチン接種後48時間以内。）
- 出血を伴う歯科治療（歯石除去を含む）を受けた人。
- 6ヶ月以内にピアス穴やタトゥーをした人。
- 輸血歴のある人。
- 1か月以内に海外渡航歴がある人。
- 動物に噛まれたり外傷のある人。
- 体重が男性45kg、女性40kg以下の人。
- 4週間以内に献血をした人。

★1月になったら、希望者に同意書の用紙を配布します。
献血希望者は、1月14日(金)までに、保護者の同意書を担任の先生へ提出してください。