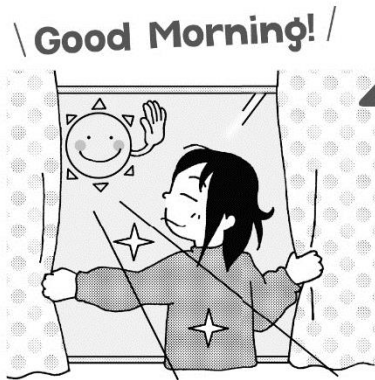




平成 28 年 12 月 21 日
越生中 保健室

12月23日から18日間の冬休みが始まります。長いお休みを皆さんはどのように過ごす予定ですか？
休み中でも、生活リズムを崩さないことが体調管理につながります。また、冬休みが明けてから学校生活への切り替えもスムーズです。先を見通した行動を心がけて、2017年にも元気に過ごせるようにしましょう！

寒い冬 健康的に体温を上げよう！



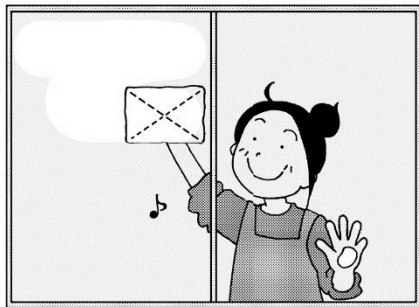
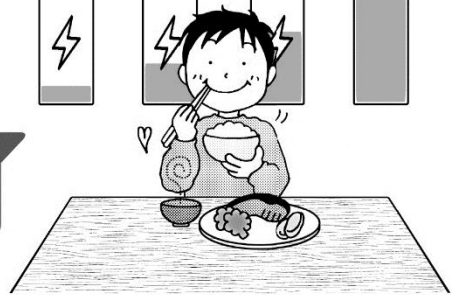
体内時計をリセット！
活動モードに切り替え！

朝日をあびる！



寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ！

朝食を食べる！



スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ！

体を動かす！

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう！

湯船につかる！



通常、健康な人では体温36～37℃に保たれていますが、35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる人も増えています。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏り（ビタミンやミネラル、タンパク質の不足）のほか、冷たいものをとりすぎたり、湯船に入らずシャワーだけで済ますなどの生活習慣に関わるものが多く挙げられています。自分の平熱を測ってみて低体温気味の方は、まず生活習慣を整えることから始めてみましょう。

貼るカイロを使うときは



直接肌に
貼らない



貼っている場所を
圧迫しない



同じ所に長時間
あてない



コタツやストーブの
近くで使わない



寝る時は
はずす