



# 冷え症対策



体の中心を温めて  
手足にも熱を  
行き渡らせる対策

食事を  
しっかり取る

筋肉をつける

食べないダイエットは  
しない

体の中心を冷やさないように  
手足の血行を鈍くし、  
熱を逃さないようにする  
↓  
手足が冷たくなってしまう

冷え症

シャワーだけでなく  
お風呂に長めに入る

腹巻きやカイロを  
利用してお腹を  
温める

( 目安：38～40℃程度の  
お湯に15～20分程度 )

締めつける  
下着や衣服は避ける

くつ下やタイツ、  
ひざ掛けなどを利用して  
足下を温める

冷えている手足を  
温める対策

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会 — 保健室に学校薬剤師が来ます 》  
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など  
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！  
1月21日 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
准教授 大柳實津夫(学校薬剤師)  
講師 岡本晃典(薬剤師)  
6年生 村中佑晟・木山美佳

