**おくすりナビ（２０２１年　１１月号）**

3年生



**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

しっかりとる

筋肉をつける

**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



食べないダイエットは

しない

シャワーだけでなく

お風呂に長めに入る

目安：38～40℃程度の

お湯に15～20分程度

腹巻きやカイロを

利用してお腹を

温める

締めつける（タイトなど）

衣服や下着は避ける（空気層）

（保温層）ができるように、

ややゆったり目の衣服や下着が

よい）

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。

**《 －出張相談会－　 保健室に薬剤師が来ます 》**

おくすりナビの内容、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！

**●月●日　　●時●分　～ ●時●分**

作成・発行元