**おくすりナビ（２０２３年　１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

**人間は寒さを感じると**

**体の中心を冷やさないように**

**手足の血行を鈍くし、熱を**

**体外へ逃さないようにします**

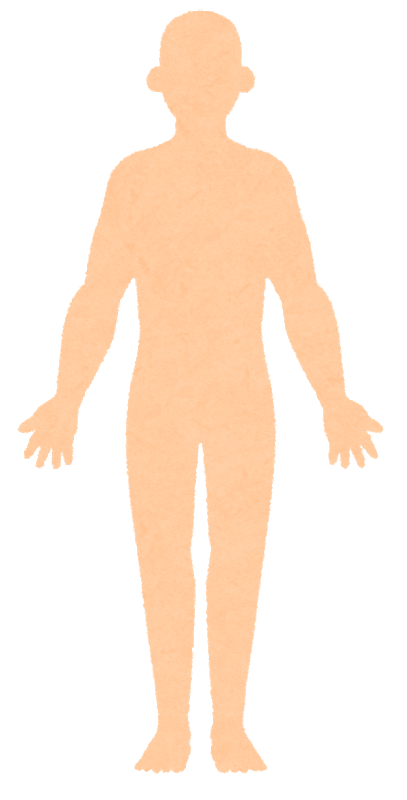
**↓**

**手足が冷たくなってしまう**

↓

冷え症

筋肉をつける



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

タイトな（締めつける）

衣服や下着は避ける

（血行を良くし、また保温効果

のある空気の層ができるよう、

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