

# ほけんだより



新田暁高校保健室

第 9 号

令和 8 年 2 月 4 日

## カラダ、冷えきってませんか？

冷えを放置すると、不調につながります。特に女性は将来不妊の原因になることもあるのであな  
どれません!!みなさんの服装を見ていると将来が心配です。

### 体が冷えることで起こる症状

頭痛・イライラ 生理不順・生理痛 肌あれ 疲労感 肩こり 便秘・下痢 食欲不振・胃痛

### 冷えタイプをチェック あなたはどっちのタイプ？

#### タイプ1

- 手足が氷のように冷たい
- 足先が冷えて、なかなか寝付けられない
- 手先が冷えるわりに体温は36°C~36.5°C前後ある
- 1回の月経量は多いほうで、生理痛や生理不順がある
- 顔は青白く、ニキビなどの肌荒れがある
- とくどき立ちくらみがある
- 運動はあまり好きじゃない
- 冷房はにがて
- 入浴はシャワーだけ



#### 末端冷えタイプ

手足などの体の末端が冷たいことが多いタイプ。食事が足りていないため熱を作り出すカロリーが不足していたり、運動不足で熱を作り出す筋肉量が少ないことが原因。

#### タイプ2

- 睡眠時間が5時間以下の日がざらにある
- つねに頭痛がしたり頭が重い感じがする
- パンなど小麦製品が好き
- たいして動いていないのにたくさん汗をかく
- 体温は35°C台
- 下腹がぼっこりしている
- 顔や手足のむくみがある
- 尿の回数が多い、あるいは少ない
- 夏でも体が冷えて冷房はにがて
- つかれやすい



#### 水冷えタイプ

冷たい飲み物をよく飲んだり、アイスが好きだったりする子に多いタイプ。必要以上に水分が体にたまると冷えにつながるよ。さらにむくんだりすることも。

**体を冷やさない暖かい服装、温かい飲み物や食事、運動で筋肉量をキープ、湯船につかって体を温めるなど、生活習慣を見直してみようね！**

### 卒業後も相談できる窓口はたくさんあります

卒業後、体の具合が悪いときや不安や悩みがあるとき、相談できる窓口はたくさんあります。生活環境が変わる際は、そこにどんな相談場所があるかを調べておくとともに、地域にかかりつけ医をみつけておくことも大切です。

#### 〇病気やこころの悩み相談（無料です）

- ・職場内の専門家（産業医、保健師など）
- ・大学や専門学校には保健管理センター（名称はそれぞれ）があります
- ・保健所、保健福祉事務所（群馬県内には12カ所設置されています）



#### 〇もしも、仕事がなかなか続かない・ニート状態・就職に不安がある・・・こんな時は

- ・ぐんま若者サポートステーション Tel027-212-3630 東毛常設サライト Tel0276-57-8222
- ・ジョブカフェぐんま Tel027-330-4510
- ・ハローワーク 各市に設置されています

**一人で悩まずに、解決に向けて一步を踏み出そう**