



# 12月の健康相談



	女性の医師による 健康相談	健康相談	精神健康相談
日時	12月18日(水) 13:00~15:00	12月19日(木) 13:00~15:00	12月2日(月) 13:00~16:00 12月19日(木) 10:00~13:00
担当	婦人科医 三枝園子先生	学校医 佐藤有三先生	精神科医 渡邊奈保子先生
予約	0561-75-2630		0561-75-0724
場所	保健管理センター		
対象	学部生・大学院生・教職員		


 ＊冷え性の対処法＊
 

- ①運動：運動することでエネルギー源が燃焼され、熱が作り出されます。
- ②食事：朝食を必ず食べましょう。1日3食栄養バランスを考えて食べると、必要なエネルギーが補給され体温が上昇します。
- ③服装：全身の熱を逃がさないように手袋やマフラー、靴下などで首、手、足などの局所を保温します。
- ④入浴：38℃くらいのぬるま湯で10～15分間入ります。（できれば半身浴）寝る前に足が冷えてしまったときは、足湯を行うと全身の血液循環がよくなり、熱が末端へも運ばれるようになります。

