

ほけんだより 2月

寒さ対策をしていますか。「冷えは万病のもと」という言葉があるように、「冷え」は、病気のもとになることがあります。湯船にゆっくり浸かったり、体を温める食材（根菜や発酵食品など）を積極的に摂ったり、防寒対策をしたり…。体を温める方法はたくさんあります。自分の生活に合った寒さ対策を見つけて、病気から体を守れるようにしましょう。

令和6年度
第10号

三和中学校
保健室

自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる
(自分へのご褒美として
たまには甘いものもOKにする！)
- 友だちや家族に話してみる
(愚痴をこぼす)



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

「まかんそくねつ頭寒足熱」とは、読んで字のごとく「頭を冷やし、足を温める」ことです。血液の流れがよくなるため、昔から健康によいとされています。頭が温まりすぎると、脳機能が低下し、ぼーっとしてしまいます。足元をよく温め上半身と下半身の体温差をできるだけ小さくすることで、頭がすっきりし、集中力がアップしますよ。冷え性の緩和にも効果的です。

頭寒足熱



花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



★ 今年は、花粉の飛散が例年より早く訪れるようです。早めに対策をしておきましょう！！