

ほけんだより

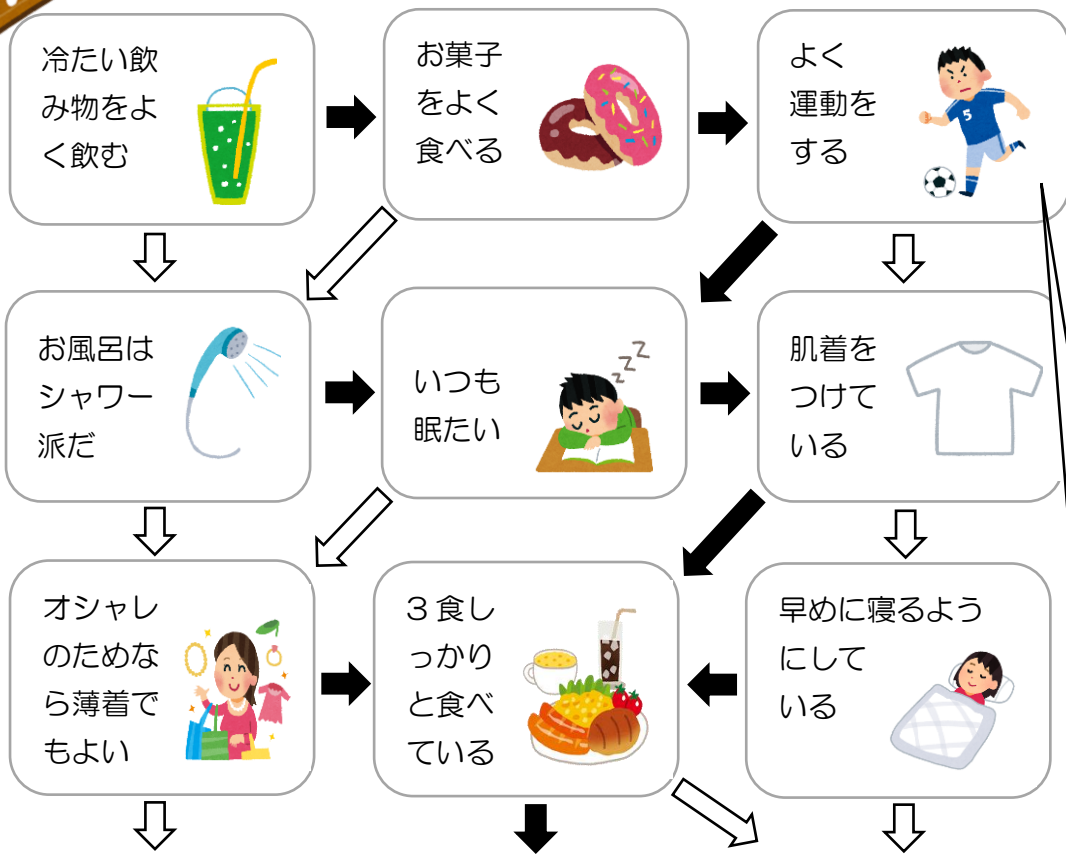


新しい年がやってきました。1月はお正月で街が華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。1月6日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。早くお正月気分を排除して、良い1年のスタートを切りましょう。

その冷え性を引き起こしているかも!?

生活習慣 🔍 見直しフローチャート

スタート



※ ◀ YES
▶ NO

冷え性体質とは限らない

手足が冷たい、厚着をしても体が冷える、体がなかなか温まらない…そう感じることはありませんか？
「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。
体質だからとあきらめてしまう前に、日頃の生活を見直して、冷えにくい体に変えませんか？

| | | |
|---|--|---|
| <p>A 今すぐ改善を! 好き勝手な生活を優先して、からだが悲鳴をあげていませんか？</p> | <p>B もう少し! 自分ではそんなに気にしていなくても、いつの間にか冷えていることがあるかもしれません。</p> | <p>C その調子! このまま体に優しくあたたかい生活を続けて、冬を乗り越えてください。</p> |
|---|--|---|

- 冷え性を改善ポイント**
- 重ね着をする。
 - からだを温める食材をとる。(大根、しょうが等)
 - 湯船につかる。
 - からだの熱を発する“筋肉”を鍛える。

スマホに依存していませんか？

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった



⚠ あてはまる人は要注意です!

👍 対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

👍 通知機能オフ

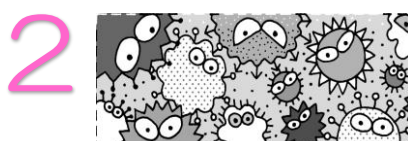
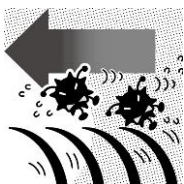
集中したいときは、時間を決めて通知機能をオフにしましょう。

👍 使用時間チェック

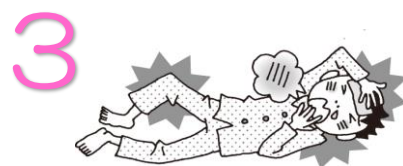
1日にどれくらいスマホを使っているのか知ること大切です。

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細い毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が乾くと、線毛はうまく動きません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 風邪やインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、嘔吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい

水分補給が大切なのです。

🍡 🍡 🍡 スクールカウンセラーの日程 🍡 🍡 🍡

1月14日(火)、21日(火)に来校されます。
 時間は10:45(3校時)~16:45(放課後)です。
 「誰かに話を聞いてほしい」、「誰に相談したらいいかわからない」と悩んでいる生徒、先生、保護者の方お待ちしております。予約は保健室で受付けています。

