



保健だより No. 8

令和4年12月9日
岡山市立芳泉中学校 保健室

「師走」は1年の最後で、僧侶が走り回るほどの忙しさからついた12月の別名です。みなさんも年末の忙しさで忘れていませんか？

今年の締めくくりとして、振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう♪



しわす わす 師走のし忘れ、ありませんか？

朝ごはん

時間がなくて朝ご飯を食べていない・・・という人はいませんか？

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚めて1日元気に過ごせます。



メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？

決めた時間やルールを守って使いましょう。



手洗い

外から帰ったとき、トイレの後、食事の前、掃除の後、みんなで使うものを触る前後、寒さで忘れがちですが、しっかり手を洗いましょう。



換気

寒いからと閉めたままの人はいませんか？

換気は部屋の空気の入替え！

室温が下がり過ぎないように上手に換気しましょう。



♡心の健康も振り返ろう♡

普段なにげなく言葉を使っているかもしれませんが、無意識にネガティブな言葉を使っている人はいませんか？
実は言葉にはとても強い力があります。

「どうせ私なんて…」と考えてしまうと「できない自分」のイメージができてしまい、体が緊張してこわばってしまいます。そうなることもできなかつたり…。ネガティブな言葉はポジティブな言葉に変換して心の健康も意識してみましょう♪

ポジティブ😊変換
やってみよう！

☹️これは大変だ ⇒ 😊ピンチはチャンスだ！

☹️苦手だな ⇒ 😊チャレンジしてみよう！

☹️焦ったら失敗しそう ⇒ 😊落ち着いてやろう！

☹️合格できなかったら ⇒ 😊(合格するために) やれるだけやろう！
どうしよう

温活♪ 冷え知らずをめざそう！



「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは体調不良や免疫力を低下させる原因の一つです。食生活や生活リズムの乱れ、運動不足も冷えにつながります!! からだを外側と内側からしっかり温めて、寒い冬を元気に過ごしましょう♡

適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策になります。ふくらはぎを鍛えると血流がよくなり、熱量アップにつながります。

たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

季節に適した服装選びをする

血流が妨げられると冷えの原因になります。細身の服やきつい靴は避けましょう。薄着も要注意です。重ね着をして体を暖かくしましょう。

湯船につかる

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」これを数回繰り返してみましょう。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

冬もこまめに水分補給！



冬は空気が乾燥し、かぜなどの感染症が流行しやすくなります。ウイルスは乾燥したところを好み、とどまり続けます。対策として加湿だけでなく、水分補給も忘れないでください。

冬は夏より汗をかくことが少ないため、体から出ていく水分に気が付きにくいです。また、エアコンなどの暖房器具の稼働によって屋内の湿度がぐっと下がります。体が水分不足の状態になりやすいため、冬もこまめに水分補給をしましょう。寒いので無理をして冷たい飲み物を飲む必要はありません。温かい飲み物を飲んで気持ちをリラックスさせてくださいね。

