

保健だより 2月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

2月に入りました。

今年の節分が2月2日と聞き、「え？節分って2月3日と決まってるんじゃないの？」と思ったのは、きっと私だけではないでしょうか？

節分は立春の前日を指していて、今年の立春が2月3日のため、節分が2月2日になったのだとか。立春と節分は密接な関係にあったのですね。

立春を迎えても、まだまだ寒い日が続きます。体温が下がると免疫力も低下します。意識して体を動かすなど、体温を上げるように心がけましょう。



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。

感染症はしっかり治しましょう！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など、学校感染症に罹った場合は、医師の指示に従って治療に専念しましょう。

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



医療機関から発行された、**診療明細書・薬剤情報提供書・抗原検査結果報告書等**は捨てずに保管し、登校再開後「出席停止願」(向陽ホームページに様式掲載)に添付して提出してください。

健康は**食事・睡眠・運動**から

生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに！一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

まちがいはがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

不思議と違和感を感じる場所に答えがありました。

