

2025. 1. 31

鳥越中学校保健室

あっという間に2025年も1ヶ月が過ぎてしまいました。1月は信じられないくらい暖かい日が多かったですよね。ウィンタースポーツが好きなみなさん、雪があるうちに存分に楽しんでくださいね！

暖かいからか、鳥越中ではなんの感染症も流行しておりません！みなさんの元気な笑顔を見ていると、まだまだ風邪は流行らなさそうな気がして嬉しいです😊しかし！気を抜かず、手洗いと正しい生活リズムを心がけてくださいね。

しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- ☐ 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- ☐ お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ☐ ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



手袋や厚手の靴下で予防。なってしまったら、お風呂でマッサージなどして血行を良くしよう。



元気アップセミナー 【ヨガ編】

生活習慣病予防 は **今** から！

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

日時：2月21日（金）5, 6限

対象：全校生徒

場所：体育館

服装：体操服 or 部活動の服装

持ち物：バスタオル、飲み物

（あればヨガマット）

講師：福田逸佳さん

ヨガがもたらす心地よさを、できるだけたくさん経験してほしいと思い、今年は念願叶っての全校でヨガです！みんなで楽しみましょう♡ご都合がよろしければ、ぜひ保護者の方もご参加ください。



今月の保健目標

心の健康について考えよう

自分の短所を長所に変えちゃおう！イラストを参考にリフレーミングに挑戦してみてください！自分って案外いいところあるじゃん♪が増えていきますように…♡

リフレーミング！短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



感情が豊か！

飽きっぽい…



好奇心旺盛！

おしゃべり…



性格が明るい！

おとなしい…



謙虚でやさしい！

見方を変えると…？

いい加減？→おおらか！

気が弱い？→相手を大切に！

騒がしい？→元気がいい！

怒りっぽい？→情熱的！

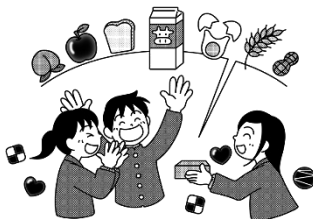
せっかち？→積極的！

冷たい？→落ちつきがある！

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY

アレルギー大丈夫？



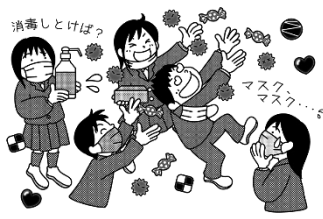
自分へもごほうび♪

HAPPY VALENTINE'S DAY



わたしなりに、やれてるね。

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



言って ほかほか 言われて ほかほか

バレンタインデーはキリスト教の国では、家族に贈り物をする日、家族や親友と祝う日だそうです。相手が喜ぶ顔を想像しながらプレゼントを選んだり作ったりするときは、とても優しい時間ですね。2月は人にも自分にも優しい気持ちをプレゼントする「思いやり月間」にしてもらえると嬉しいです。

私が鳥越中の1番素敵だと思うのは、学年を越えて仲が良いところ！改めて相手を思いやれているかを考えてみることで、より仲を深めてほしいです♪

バレンタインは大切なあの人に…



「むし歯になる！」「ニキビができる！」「太る！」「鼻血が出る！？」などなど・・・
チョコレートは食べすぎると体に良くない影響があると聞いたことがあるかと思います。
しかし、チョコレートの原料であるカカオは実は良い効果もあるのです！

カカオのチカラ

- ・ 血圧を下げる
- ・ 心臓発作や脳卒中の予防
- ・ 脳への血流 10%UP↑で活性化
- ・ 鬱気分の改善&リラックス効果
- ・ 糖尿病の改善
- ・ 脂肪を燃焼し満腹感を与える

しかし！！

高カカオに限る！

カカオが低いと左のような効果は期待できません。
もちろんチョコには砂糖が含まれているので食べすぎも厳禁△ 1日 40g までにしましょう。
プレゼントする時は大切な人の健康を思い「カカオ 70%以上のなるべく砂糖が少ないダークチョコレート」を選んでみてはどうでしょう♪