

# 保健だより 2月

福島市立飯野中学校  
保健室  
2017. 2. 1

## 2月保健目標【食生活を見直そう】

### ☆節分と立春☆

2/4は『立春』です。春の始まりの日とされています。  
また、新しい年の始まりという意味もあります。

前日の2/3は『節分』ですね。節分とは、『季節を分ける』  
という事。前の年のしめくくりの意味もあり、豆まきをすることが厄払いになると言われて  
います。節分の日には、豆まきをし、前の年の厄を払い新たなスタートをきろう！という意  
味も込められているのです。



### ☆知っている、ちょっと得する！？健康情報☆

#### こんな食べ方、してませんか？

- 甘い物や油っこい物をよく食べる
- 間食が多い
- 夜おそい時間に食べる
- 水代わりに清涼飲料水を飲む
- よくかまず、早食いである
- “ながら食”をよくする

実はこれらは肥満をまねきやすい食べ  
方なので注意が必要です。甘い物や油っ  
こい物は控えめにし、のどがかわいた時  
もお茶を飲むほうがいいですね。3度の  
食事をしっかりとれば間食もしないです  
みます。また、ゆっくりよくかめば食べ  
すぎるのを防ぐこともできますよ。

#### からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の  
人が増えています。そうではない人も、寒  
い冬は体温が低くなりがち。

●低体温だと…頭痛やダルさな  
ど、「なんか調子悪いな…」の  
原因に。免疫力が落ちて、病気  
にかかりやすく、治りにくくな  
ることも。また、血行が悪くなって脳に  
栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

#### ●体温を上げるために

- ・ショウガ入りのスープなど、からだを  
温めるものを（特に朝ごはん！）
- ・ストレッチ  
（血行が良くなります）
- ・うす着は厳禁！（おし  
ゃれよりも温かさ重視で）



# ☆受験をひかえた3年生へ☆

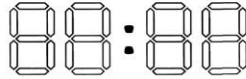
勉強を頑張ることは大事なことです。体調管理もしっかりと頑張っているでしょうか？  
試験当日に、体調を崩して自分の力が発揮できなかった・・・なんてことにならないように、  
今からでも生活習慣を見直してみましょう。

## がんばれ！受験生

がんばるのはいいけれど…  
体調をくずさないことも大切！  
時間を決めて、計画的にね♪



夜食は

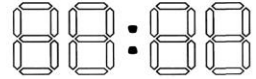


までに食べる。

(寝る2時間前までが理想)



おそくても…



までに寝る。

(記憶のためには睡眠が大事!)



冬の寒さ、勉強・受験の不安、  
人間関係、辛いと思うことはすべて **ストレス**

ストレスの多いこの季節。  
意識してストレス発散や  
リラックスを心がけるように  
してください。

生活に  
心に  
ゆとり

～♪～

ちょっと聞いて！ で心を軽く

最近、ひとりで悩んでいませんか？思い切って誰かに「ちょっと聞いて！」  
と尝试してみるのもいいかも。

「ウザがられないかな？」友達から相談されたら、「信頼してくれているんだ」  
と嬉しく思う人も意外とたくさんいますよ。

「話しても解決するわけない」すぐに解決しなくても、気持ちを誰かに知って  
もらうだけで、心が軽くなることもありますよ。

友達に相談するのが難しければ、身近にいる大人の人に話してみるのもいいかも。  
ひとりで抱え込み過ぎないようにすることも大事ですよ。