

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
- “ながら食い”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☆

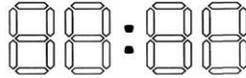
勉強を頑張ることは大事なことです。体調管理もしっかりと頑張っているでしょうか？
試験当日に、体調を崩して自分の力が発揮できなかった・・・なんてことにならないように、
今からでも生活習慣を見直してみましょう。

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

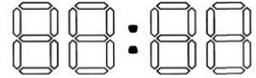


までに食べる。

(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。