

ほけんだより 2月号

穴吹中学校 保健室 令和7年2月3日（月）発行

2月の保健目標「大切にしよう心と体」

今年の立春は2月3日。こよみの上では春がきたのですが、まだまだ寒い日が続きます。上着や下着で体温調節をしたり、長い靴下やタイツを履いたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰も、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



【おすすめの方法】

- ・好きな音楽を聴く
- ・ゆっくりお風呂につかる
- ・たっぷり寝る
- ・好きなものを食べる
(自分へのご褒美としてたまには甘いものもOKにする)
- ・友達や家族に話してみる
(愚痴をこぼす)

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。



保健室に、生活習慣病予防グッズとして、「バウンスポール」、「リングダンベル(1kg)」があります。ぜひ使ってみてね！