

ほけんだより 2月

令和7年2月3日(月)新開小学校 保健室

2025年になって、1ヶ月がたちました。あたたかい日があったり、凍えるような寒さの日があったり、体調管理が難しいと感じる日々です。

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あがります。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。

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ!



ウイルス

ほこり

二酸化炭素

いやなにおい

おぼ 覚えよう! やってみよう!

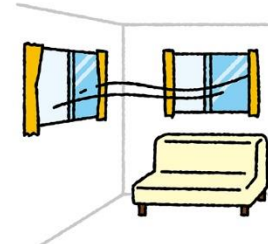
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

こんな ストレス解消法も あります

笑う



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く



泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

旬のみかんを食べて健康に過ごそう!

みかんはビタミンCなど、健康によい成分がたくさん含まれている果物です。ビタミンCは白血球中の免疫に作用し、かぜに対する抵抗力がつけます。また、薄皮や白い筋には食物繊維のほか、ヘスペリジンが多く含まれています。食物繊維は便秘の解消につながり、ヘスペリジンは血流を促進し体を温めます。みかんを健康に役立てるには食べ過ぎは禁物。1日に2個程度摂取することで、1日のビタミンCの推奨量をカバーできます。