

保健だより 2月



令和7年2月3日（月）
砧の学び舎 砧中学校保健室



カラッと空気が乾燥していることや、手指の消毒で手荒れをしている人が増えてきました。手荒れがあると、痛くて消毒ができなくなってしまったり、手洗いを短い時間で済ませようとしたりしてしまいがちです。手荒れ予防のために、朝と寝る前に保湿クリームを手塗るようにしてスベスベな手を目指しましょう。

今日は立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、マスクや手洗いをしっかりとって感染症対策を続けていきましょうね。



生活習慣病

大人だけじゃない！

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぷり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ
始めてみましょう



医学的には、チョコレートと鼻血の因果関係は認められていません。ですが、チョコレートには血行を良くする成分が含まれていることから、体質によっては鼻血が出ることもあると考えられています。

栄養バランスの観点からも、食べ過ぎには注意しましょう！



免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

