



保健だより 2月

下館一高・附属中
保健室 R7. 2月

立春を迎え、暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどが流行するおそれもあります。こまめに手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労りましょう。特に3つの首（首・手首・足首）を温めるのがおすすめです！

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



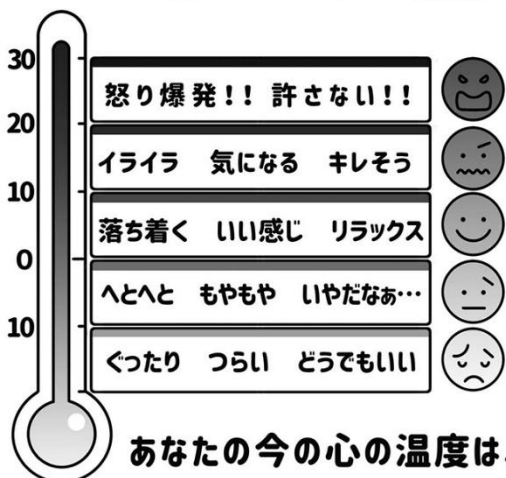
睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。
やはり早寝早起きが基本です。
スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

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。

♡ 心の温度計 ♡



あなたの今の心の温度は、どのくらい？

イライラしたり、怒りが治まらない時はこころのクールダウンが必要です。深呼吸して落ち着きましょう。逆に辛いときやモヤモヤしているときは一人で抱えず他の人に聞いてもらいましょう。

新年度になる前に 体のメンテナンスを

健康診断で受診を勧められたがまだ治療していない、視力が落ちて黒板が見えにくい、歯が痛む、等が当てはまる人は新年度までに治しておきましょう！2月と3月は入試関係で自宅学習の日が多くあります。勉強と同時に自分の体のためにも時間を使ってみませんか？勉強も部活もがんばる未来の自分のために、ちょっとだけ時間を取って早めのメンテナンスをしましょう。

