

保健だより

2024年12月24日 中茶安別小中学校保健室

みんな大好きな…!



クリスマスや、お正月などなど、イベントもりだくさんの冬休みがはじまります!! ながかった2学期、みなさんよくがんばりました! この冬休みで、心と体をしっかりと、リフレッシュして、また3学期に会いましょうね~!!

☆ 冬休みは「温活」してみませんか? ☆

これからの季節、どんどんさむくなっていきますね…。さむくなればなるほど、インフルエンザや、カゼなどにかかりやすくなってしまいます…。

せっかくの冬休みで体調をくずしてしまうのは、もったいないですよ…!

今年の冬は体を温める「温活」で自分の健康をまもってみませんか? ?



~ 体がひえると、おきること ~

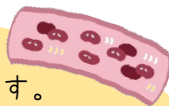
- ① おなかが痛くなる
- ② 頭が痛くなる
- ③ カゼをひきやすくなる
- ④ 食欲がなくなる
- ⑤ つかれやすくなる など…

なんで体がひえると、色々なことがおきるの?

体がひえることで、血のながれがわるくなってしまいます。

その結果、頭やおなかが痛くなったりしてしまいます。

また、体がひえていると、バイキンをたおす「免疫力」がはたらかなくなるので、カゼをひきやすくなってしまいます。



☆ 「温活」のポイント ☆

「温活」のポイントは、「体の中と外からあたためる!」です。

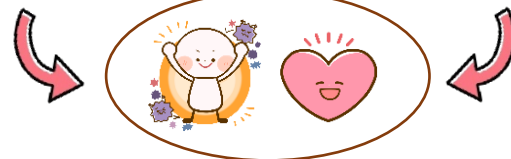
体の中からあたためる方法



体の外からあたためる方法



温活をすると…



体を温めると、「免疫力がアップして、カゼなどをひきにくくなる」

「体調もよくなり、気分もすっきりする」効果があるといわれています。

冬休みにぜひ、ためしてみてくださいね~!

☆ 自分で自分をコントロール!! ☆

冬休みはたくさんの「誘惑」だらけです…! 生活リズムや、食生活、歯みがき、ゲーム・スマホ時間など、自分でコントロールしましょうね! ぜひ、おしゃべりタイムを思い出してくださいね~!!

危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る

夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう

食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

! だめ! !

