

ほけんだより 2月

令和4年2月1日
宇都宮青葉高等学園
保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康にもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



おしゃれと健康は、バランスが大事です



暖かく過ごすための服装の工夫☆

3つの〇〇をガードしよう！！

〇〇に入るのは・・・クビ！つまり、3つのクビとは・・・「首・手首・足首」です。



この3つは、熱が逃げやすい場所といわれています。

体調を崩し来室する生徒の中には、インナーも薄くセーターなし、靴下も短いもの・・・など、見るからに「寒そう！」と思うことも多いです。

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季です。



インナーやタイツ・足首がかくれる靴下などで熱を逃がさないためにガードしましょう（＾＾♪）



寒くてもポケットから手を出そう！



ポケットに手が入ったまま転げてしまったら・・・

手をつくことができず、顔をケがしてしまいます

瞬時に対応できるように、手は出してくださいね

寒いときは手袋などで防寒対策してください

おやこ

親子でチェック！！

せいかつしゅうかんびょうよぼう

ひび

せいかつ

みなお

生活習慣病予防のため、日々の生活を見直そう



せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病リスクのある生活、
おも あ ひと
思い当たる人はいませんか？

あま
☑ 甘いものやスナック菓子をよく食べる

☑ あぶらっこいものが好き

やさい きら
☑ 野菜が嫌い

ちょうしよく た
☑ 朝食を食べない

はやく く
☑ 早食い、ながら食いをよくする

よ ふ すいみんぶそく
☑ 夜更かしをして睡眠不足である

うんどう
☑ あまり運動をしない

☑ ストレスがたまっている



けんこうてき せいかつしゅうかん
健康的な生活習慣を

ていちゃく
定着させるには

はしら たいせつ
3つの柱が大切です

しょくじ
食事

しょくき しかん
3食 決まった時間に
す きら か
好き嫌いせずよく噛んで食べよう

すいみん
睡眠

ね まえ ひか
寝る前のスマホは控え
はや お はやね こころ
早起き早寝を心がけよう

うんどう
運動

からだ うご
体をこまめに動かして
しょうす かいしょう
ストレスも上手に解消しよう

よ ぼう
しもやけを予防する 4つの し

げんいん ひ てあし さき
しもやけの原因は、冷えて手足の先の
けつりゅう わる
血流が悪くなることです。
よ ぼう おほ
予防する4つの「し」を覚えましょう。

しん あたた
芯 から温まる

ふる
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べたりして、
からだ しん あたた
体の芯から温まりましょう。



し っぽう かん
しっかり防寒

かんだん さ おお
寒暖差が大きいと、しもや
けのリスクは高くなります。
がいしゅつじ
外出時はマフラー、マスク、
みみ ぼうし あたた
耳あて、帽子で暖かく。



しつ け
湿 気をさける

くつした てぶくろ て
ぬれた靴下や手袋で手
あし ひ
足の冷えがよけいにひ
どくなります。こまめ
と
に取りかえを。

し くつ
めつける靴をはかない

くつ あしさき けつりゅう
きゅうくつな靴で、足先の血流
わる
が悪くなります。

しもやけは「しまった」と
なる前にしっかり予防を
まえ