

ほけんだより 2月

R7.2.10(月)

中埠小学校 保健室

No.14

あつという間に1月がおわり、2月になりました。まだ寒い日が続いていて、朝起きてふとんの中から出るのに勇気と力をふりしぼる今日この頃です。二度寝をしないように毎朝たたかっています。きっと、私も!!ぼくも!!という人、多いのではないのでしょうか。そこで、寒い冬でもスッキリ目を覚ます方法を調べてみました。

寒い冬でも目を覚ます方法



目を覚ますためには **脳** を刺激することが大切!!



太陽の光を
あ
浴びよう!



好きな匂いを
かごう!



起きてからの楽
しみを つくろう!

覚えよう! やってみよう!

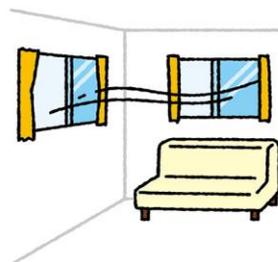
寒い季節の健康生活のために



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です。



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。

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上がります。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。

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

薬の貸し借りはNGです

