

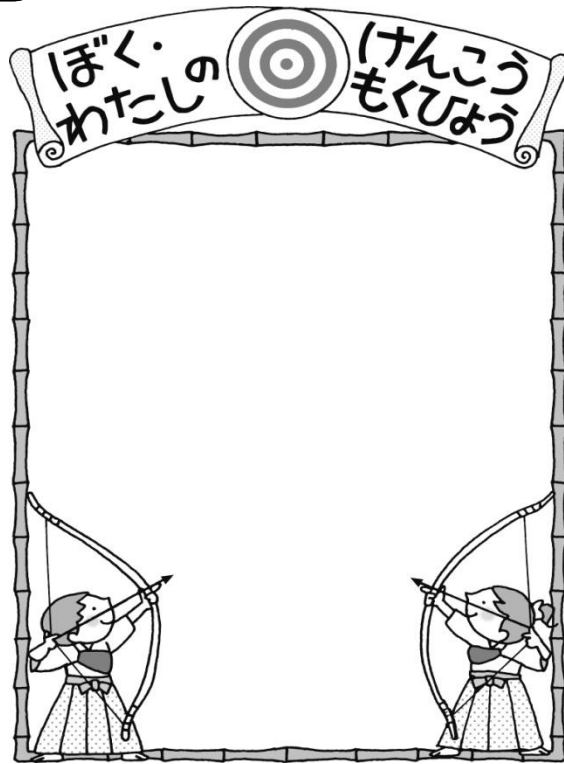
すこやか

ほけんだより 1月号
平成26年1月8日
鷹巣中 保健室

新年あけましておめでとうございます。
冬休みは健康にすごせましたか？

2014年はみなさんの目標は何ですか？
すべての基本は健康であることです！

健康に、目標に向けて一歩一歩前に進み、
すばらしい1年になるといいですね。



体を温めよう！

☆3つの“くび”を温めよう。

体は、首・手首・足首から冷えやすいといわれます。

3つのくびをしっかりとガードしよう！

アイテム：マフラー・ネックウォーマー・手袋・厚手のくつ下など



☆上手にかさね着をしよう。

かさね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層
ができ、厚手のもの1枚着るより保温が高まります。

また、上着はなるべく風を通しにくいものを着ましょう！

アイテム：下着・セーター・ウインドブレーカー・ジャンパーなど



☆上(頭)より下(足)を温めよう。

頭(上半身)よりも足(下半身)を重点的に温めるようにしましょう！

アイテム：タイツ・長めのパンツなど



受験生のみなさんは受験に向けた

健康管理を！

1~2年生は冬休み明けの

食事

○バランスよく

体力がつき、かぜの予防に
もつな갑니다。

○腹八分目で

食べ過ぎは、体調をくずす
原因にもなります。

特に、夜食のとり過ぎには注意です！



生活リズム

○十分な睡眠を！

脳の疲れをとり、記憶を定着
させる効果があります。

○早起きの習慣を！

試験の始まる時刻には
脳が目覚めているよう
にするために。



リフレッシュ

○休憩時間は、机から離れる

場所をちょっと移動するだけ
でも、気分転換に効果大です。

○軽くからだを動かす！

こわばった首や肩の筋肉をほぐし、
集中力を取り戻す効果があります！



リラックス

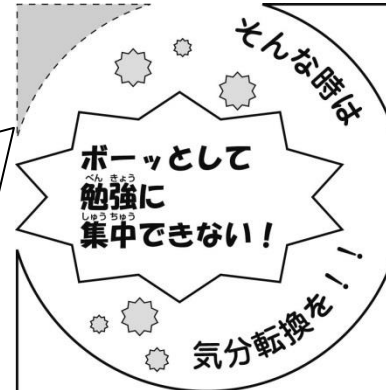
○寝る前に、お風呂でゆったり

心身の疲れがとれ、
手足が温まって、熟睡モードになれます。

○手や指先をマッサージ

手に汗をかいて、冷たく感じるときは、
手や指先をマッサージすると、効果的です！

がんばれ！受験生！



タオルを目に



あたたかいぬれタオルで
目もリフレッシュ。

入浴・シャワー



サッとシャワーをあびた
りお風呂につかると、頭が
スッキリ。

軽く運動



家のまわりを少しさんぽするだけ
でも、ずいぶん気分転換できるよ！

換気



冷たい空気で、頭もスッ
キリ。かぜ予防にもぜひ。

あたたかい飲みもの



からだのあたたまる
飲みものが Good！