

2月 保健だより

令和7年2月4日(火)
牛堀中学校 NO.12

朝晩の冷え込みが厳しい季節が続いています。「冷えは万病のもと」という言葉があるように、「冷え」は大きな病気のもとになりかねません。湯船にゆっくりと浸かったり、体を温める食材（根菜や発酵食品など）を使った食べ物を食べたり、防寒対策をしたりし、体を温めるといいですね。自分の生活に合った寒さ対策を見つけて、感染症や病気から体を守れるようにしましょう。

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

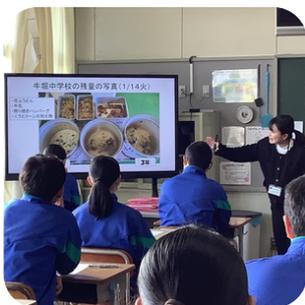
ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。

食育の授業を実施しました！



先日、栄養教諭の先生をお招きし、食育の授業を実施しました。1年生は「朝食の大切さ」、2年生は「食品ロス」、3年生は「受験期の食事」について学びました。自分自身の生活習慣を振り返り、改善点をたくさん見つけることができました。これからの生活に役立てたいという意見もたくさん出ました。

栄養教諭の先生からは、「まずは、身近な給食をしっかり食べてほしい。」という話がありました。給食は、たくさんの食材が使われ、みなさんの健康を一番に考えて作られています。自分自身の健康のために、しっかり給食を食べましょう。



深呼吸をしてみよう

私たちは普段、胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしています。一方、「腹式呼吸」は自分で意識して、鼻から息を吸い、ゆっくりと息を吐き出す呼吸法で、この呼吸は、以下のような良い効果がたくさんあります。



- ・リラックスする。
- ・血行が良くなる。
- ・集中力が上がる。
- ・ストレスが和らぐ。

- 登校して、席についたら、ゆっくりと一呼吸できる余裕があるといいですね！

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



先生は、今年に入ってから2回も体調を崩してしまいました。普段から、食事や運動を意識していたので、何がいけなかったのだろう、と反省しました。もしかしたら、睡眠時間が足りなかったのかもしれないと感じました。

病気になると、健康の大切さを実感します。みなさんも、健康を維持するために、自分の生活を一度振り返ってみませんか？

