

ほけんだより2月

令和8年2月17日
白鳳中学校 保健室

2月に入り、寒かったり暖かかったりと気温が安定せず、体調管理が難しくなってきました。インフルエンザもまだまだ流行しています。「冷えは万病の元」と言われるように、体が冷えると体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいに加えて、衣服で上手に体温を調節し、しっかり食事と睡眠をとって、冬を元気に乗り越えましょう。

温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも♪

ビタミンEで血行促進



湿ったままにしない 毎日入浴・マッサージ



健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

どうして

「3食」食べないといけないの？

一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夜と3食食べることで、無理なく様々な栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。

白鳳中学校では、特に朝食を食べていない人が多いようです。朝食は、眠っていた体と脳を目覚めさせる大切なエネルギー源です。朝食を食べることで体温が上がり、集中力ややる気も高まります。力を発揮できるよう、毎朝の食事を大切にしましょう。パンやおにぎり、バナナ | 本でもかまいません。寒い日は、温かい食べ物や飲み物を取り入れてみましょう。



2月は寒さや日照時間の短さから、気分が落ち込みやすい時期でもあります。なんとなくやる気が出ない、疲れが取れないと感じたら、それは体や心からのサインかもしれません。無理をせず、困ったときは周りの人に相談してくださいね。

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



SNSは気軽に何でも発信できますが、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿前に、ちょっと考えてみてほしいことがあります。想像してみてください。

「その内容は、大勢の人が集まっている場所で、声に出して言えますか？」

みんなの前で堂々と言えるのなら良いですが、「これは誰かが傷つくかも」と少しでも悩んだ場合は内容を見直しましょう。SNSは、公共の場と同じだという意識を忘れないようにしましょう。



リフレッシュのアイデア

つかれたときに やってみて!

- ひとりでゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 一緒にいて 楽しい人と おしゃべり
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む
- etc...
- 時間をかけて ストレッチ
- 睡眠時間を 多めにとる
- ゆっくりと 深呼吸をする

❁ ごあいさつ ❁

3月から、産休でお休みさせていただきます。白鳳中学校に来て3年間、生徒のみなさんの頑張る姿に様々な場面で励まされました。たくさん話しかけてくれて、ありがとうございました。

中学生は、悩みながら成長していく大切な時期です。つらいこともあるかもしれませんが、自分を大切に、健康的な毎日を送れるよう自分を高めていってください。応援しています!

養護教諭 北出 華倫