

ほけんだより 2月



勝田二中 N.11

R8.2.2 発行

養護教諭 中山 晴香

〈今月の保健目標〉

心の健康について

考えよう

2月になりました！1月は日中暖かくなる日もありましたが、寒い日が続きましたね。2月は、風が強くなりより寒いと感じる日が多くなります。寒さ対策をきちんととして、体調を崩さないようにしましょう！また、2月中に「何となく体が重いな…」「やる気が出ない」と感じたら、それは「2月疲れ」かもしれません。2月は月の初めと終わりの寒暖差が大きいため、呼吸や体温、心拍など体を自然にコントロールしてくれている自律神経が乱れて、様々な不調を起こしやすいと言われています。2月疲れがでないよう、起床・就寝時刻など生活リズムを整えて、2月も健康に過ごせるようにしましょう。

心の調子を整えましょう！～心が充電切れになる前に～

「友達の些細な一言が気になる」「理由もないのにイライラする」そんな日はありませんか？体と同じように心にも「波」があります。ずっと元気な人はなかなかいません。風邪をひいたら体を休めるように心が疲れた時にもケアが必要です。私たちの心は、スマートフォンのバッテリーによく似ています。

楽しいこと・好きなこと = 充電 気を使うこと・我慢すること・無理に頑張ること = 消費

毎日生活しているだけで、バッテリーはどんどん減っていきます。「まだ大丈夫」と思って充電せずに使い続けるとある日突然「プツン」と電源が切れて動けなくなってしまいます。充電が0%になる前に「今心のバッテリー減っているな」と自分で気づきこまめに充電することが大切です。心の充電方法について例を紹介します。様々な方法を試してみて、自分に合った方法を見つけてましょう。



一人で解決できない時には、信頼できる人（親・先生・友達）に「助けてほしい」と相談してみましょう。「辛い」「しんどい」と誰かに言うことは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。それは、「助けが必要である」という自分を守るために大切なサインです。保健室も大歓迎です!! 困ったことがあったら、いつでも保健室に来てください。

知っておきたい健康術（～頭寒足熱～）

「頭寒足熱」という言葉があるのは知っていますか？「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はすっきりさせ足元は温めると良いという、昔からの健康の秘訣です。そんなの迷信じゃない？と思うかもしれませんのが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、集中力は落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差ができるだけ無くすことこそが2月の寒さを元気に乗り切るポイントになります。温かい靴下をはいたりカイロを使ったりして、「頭寒足熱」を意識して過ごせるようにしましょう。

