

# ほけんだより



華陽フロンティア高校  
(通信制課程)

2012.12.16発行



毎年この時期になると、1年間という時の流れの速さに驚かされます。楽しかったこと、嬉しかったことを思い返すと、また頑張ろう!!というエネルギーがわいてきますね。辛かったことや悲しかったことも、きっと自分の糧になると信じて、新しい気持ちで新年を迎えられるといいですね。

冬至を境に日が少しずつ長くなるように、気持ちが暖まる出来事が増えていきますように。

## お風呂で ぽかぽか リラックス

- 血流の流れを促して、体を温める。  
↳ぬるめのお湯にゆく、くりつかれば、体の中々部から温まります。

- 筋肉や関節の緊張をほぐす。  
↳体の疲れをとり、肩こりや腰痛の症状をやわらげます。



- 体の汚れをとる。  
↳お湯につかることで皮膚の表面の汚れがとれやすくなります。



- 免疫細胞を活性化する。  
↳熱めのお湯は体温を上げ、免疫細胞の働きを活発にします。



### ＜お湯の温度別効果＞

#### (1) 熱め：42℃

交感神経を刺激して、からだを活動モードにします。

- ・眠気を覚ましたいとき。
- ・テンションを上げたいとき。
- ・シャキッとしたいとき。



#### (2) 普通：40℃前後

血行をよくして、体を温めます。

#### (3) ぬるめ：38~40℃

副交感神経を刺激して、体を休養モードにします。

- ・ぐっすり眠りたいとき。
- ・緊張をほぐしたいとき。
- ・気分を落ち着かせたいとき。



### 知らないうちに冷えている!?

- チェックしてみよう。
- 室内にいても手足の先が冷たい。
- しもやけになしやすい。
- 背中や腰、お腹が冷たい。
- ダイエットのために食事を減らしている。
- 運動不足だと思う。
- 風邪をひきやすい。



思いあたる人は、自分で寒さを感じていなくても、体が冷えている可能性があります。階段の昇り降りや軽いストレッチも効果がありますよ。



## 閉ざされた空間の恐怖

CO<sub>2</sub>：みんなの吐く息からどんどん排出。頭はぼんやりして集中力が低下。

におい：多くの人や物のおいで独特の空気に...

ウイルス・細菌：閉めきった空間はウイルスの天国。

1時間に1回、3~5分間(は空気を入れかえよう!!)





## 自分の将来について 考えてみましょう

### どんな大人になりたい?

「大人になんてなりたくない」という人もいれば、「早く大人になりたい」と思っている人もいるでしょう。成人の生徒のみなさんは、実際に大人という立場になってみて、どんな事を考えたか、行動を起こしたかについて考えてみましょう。

嫌がっても焦っても、いつか必ず大人になる日がやってきます。今みなさんに必要なのは、「どんな人になりたいか」をじっくり考えて、目指す姿に近づくための力をつけることです。成人の日を機会に考えてみてください。

### 早寝早起き病知らず

規則正しい生活習慣を身につければ、健康に過ごせる!! 簡単なようで、なかなか実行できないのが「早寝早起き」特に、寒い季節の早起きは難しいですね。

でも早起きをすれば朝ご飯がしっかり食べられるので、便秘になりにくく、時間に余裕ができて、バにゆとりも生まれます。



それだけで元気が一日が過ごせそうですよ。

### 誘惑に負けるな!

- ＜アルコールの悪い影響＞
  - 脳の神経細胞の成長が遅くなったり、停止してしまったりすることがある。
  - 胃や腸、肝臓の調子が悪くなる。
  - アルコール依存症(お酒がないと手が震えたり、落ち着かなくなると病気)になる。

### ＜タバコの悪い影響＞

- 運動をするとすぐに息切れする。
- 咳やたんが出る。
- 胃腸の調子が悪くなる。
- 身長が伸びにくくなる。
- 記憶力や学習意欲が低下する。
- ガンになりやすい。
- ニコチン中毒になる。(タバコがやめられなくなる)

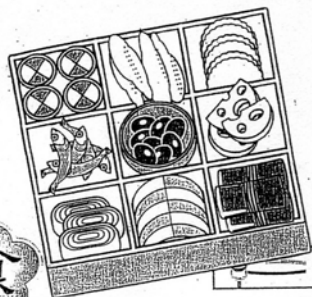


\*法律が未成年の飲酒・喫煙を禁止しているのは、みなさんの健康を守るためなんです!!

## お正月の食

### せち料理

重箱に詰めるのは「めでたさが重なるように」という願いからです。



- \*黒豆: 「まめに暮らせますように」  
多く含まれるアミノ酸(は目によいと言われています)
- \*数の子: 「子宝に恵まれますように」  
ビタミンB12(貧血の改善などに効果があります)
- \*栗きんとん: 「お金が貯まりますように」  
ビタミンCは風邪予防や疲労回復に効果あり。
- \*こんぶ: 「よろこぶことがありま可ように」  
カリウム・カルシウムなどミネラルがたっぷり。
- \*はす(れんこん): 「先が見通せますように」  
食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。

2013年、あなたほどんな1年間にしたいですか? 目標をかげ、そのためには何をすればよいかを具体的に考えてみましょう。

遠い道のりも、始まりは足元の一歩からです。踏み出すのは今ですよ!!

目標を達成するためには、健康も大切な要素です。毎日の生活を見直して、エテキな新年のスタートを迎えましょう。

