

ほけんだより 2月

令和5年2月1日
大垣商業高校定時制

2月4日は「立春」です。まだまだ寒さが残りますが、暦の上では、春が始まっています。寒暖の差があり、体調を崩しやすいので、睡眠・食事・運動など規則正しい生活を心がけ、体調管理に努めましょう。

今の学年で過ごすのも残りわずかです。また、4年生（三修制3年生）は卒業まであと1ヵ月です。いつも以上に、1日1日を大切に、元気よく、充実した日々を過ごしてください。

コロナ・インフルエンザ・かぜなどの感染症にも気をつけましょう。手洗い、うがいやマスク着用といった予防対策に努めましょう。また、朝起きて、体調が優れないと感じる場合は、無理をしないようにしてください。毎日の健康チェックカードの記入もお忘れなくお願いします。

2月は生活習慣病予防月間！！

寒さや学校生活などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食……。生活習慣病の引き金になる危険性があります。意識して毎日の生活に運動を取り入れて、適度に体を動かすように心がけたいものです。また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレス発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです😊！！

野菜、上手にとってる??



野菜はカロリーが低く、体の働きを調整するビタミン、カリウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。また、腸の働きをよくし、過剰なコレステロールの吸収を抑える食物繊維など、体の調子を整えるのに欠かせない成分も豊富です。こんなに体によい野菜ですが、いま若者を中心に摂取量が不足しているとされています。日頃からちょっと意識的に野菜をとるように心がけましょう！

心と体はとてななかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

- おなかが痛い
 - 頭が痛い
 - 食欲がない
 - イライラする
 - 眠れない
 - 落ち着かない
 - だるい
 - 集中できない
 - やる気がでない
 - 人と会うのがめんどろ
- 上記のような体の症状には、注意してください。

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいです。どれも大切な気持ちです。でも、もし、体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

