

2022年1月17日

保健だより



1月

日出学園中学校・高等学校 No.209

新しい年がスタートしました。2022年の干支は「寅(トラ)」です。トラは、その毛皮の立派な模様から、夜空に輝く星、『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。また寅年は目を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけとなる1年にしたいですね。

冬休みが終わり、生活リズムは戻りつつあると思いますが、1月は連休や家庭学習日が続きます。早寝早起きをする・バランスの整った食事をする・睡眠時間をしっかり確保するなど、健康的な規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

裏面には新型コロナウイルス感染症関連について書いていますので、ぜひ見てください。



朝食からはじまる 元気な一日

早く起きる

朝ご飯をしっかりと食べるために早起きしよう。

栄養バランスをしっかりと

パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかりと栄養を摂って、午前中からエンジン全開!

よく噛んで食べる

しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる!

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開!

いってらっしゃい!

余裕を持って早く出発!

ゆっくりあわてず学校へ行ける

咲くために必要な睡眠と起床

春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。

睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけでなく、桜にとっても大事なのですね。

「元気な1年に」なら、今日から!

早く寝る習慣をつけタイガー

まだまだ眠タイガー

太陽の光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べタイガー

15分早く起きる

ぐっすり眠りタイガー

晩ごはんを早めに済ませる

感染症に気をつけタイガー

ぬるめのお風呂に浸かる

疲れをとるタイガー

夜ふかししない

いまから準備・対策を... 花粉症

「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から始まることもあるそうです(すでに身をもって実感している人もいますか?)。



新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm²あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています(公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による)。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行き受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ!

オススメ!!

くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

いこう
迎香

場所

小鼻の横

おさえ方

中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します