

ほけんだより 2月

令和7年2月

松橋西支援学校高等部 保健室

「よみ」の上では「春」が来ていますが、まだまだ寒い白が続いていますね。

上着や下着で温度の調節をしたり、長い靴下やタイツなどを履いたりして寒さから体を守りましょう！

他にも、体温を上げる工夫や、寒い季節の生活の心がけについて紹介します。

寒い冬 遊んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がりります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

覚えよう！やってみよう！

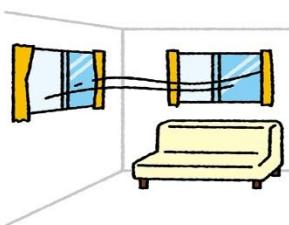
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

じぶん たいせつ
 * * * 自分を大切にするために * * *

こころ ぐあい
心の具合

からだだけでなく、心も具合が悪いと病気になってしまうことがあります。からだの病気は毎日の生活習慣を見直したり、手洗いをしたりすることで予防できますが、心の病気はどうでしょうか？ 心の病気は、ゆっくり休む、ストレスをためない、よく眠る、不安や悩みをだれかに話すといったことで予防ができます。たとえ心の病気になってしまったとしても、治すこともできますので、あせらず自分の気持ちに向き合うことが大切です。



こんな ストレス解消法も あります

笑う **泣く**

わら しあわ 笑うと幸せホルモンが 分泌されてポジティブな気持ちになります。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

な 泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

(2月5日は笑顔の日です)

こころも からだも パワーアップ !!

ゆっくりねる



たの しゅみを楽しむ



あさ 朝ごはんを食べる



ともだちと話す

