

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

暦の上では「春」が来ていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。
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 進んで「体温」を上げてみましょう！！

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！

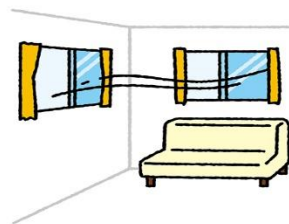
寒い季節の健康生活のために



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、心も具合がわるい**びょうき**になってしまうことがあります。からだの**びょうき**は毎日の生活習慣を見直し、手洗いをしたりすることで予防できますが、心の**びょうき**はどうでしょうか？ 心の**びょうき**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**びょうき**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



わら しあわ
 笑うと幸せホルモンが
 ぶんびつ
 分泌されてポジティブ
 な気持ちになれます。
 わら ひょうじょう
 笑う表情にするだけで
 も効果があるそうです。



な ふく こうかんしんけい ゆう
 泣くと副交感神経が優
 い き も お
 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



あさ 朝ごはんを食べる



たの しゅみを楽しむ



ともだちと話す

