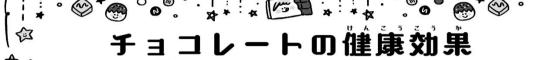
すこやか

保健室だより

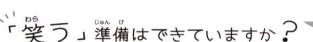
令和5年2月号 金光八尾中学校 金光八尾高等学校

2月20日は「アレルギーの日」、17日~23日は「アレルギー週間」です。アレルギー の一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の ッヒラッル 両輪で、しっかり対応していきましょう。



チョコレートに含まれる「カカオポ リフェノール」には、加圧や動脈硬 花に関して食い効果があることが知ら れています。太とえば、血圧を低下す 世太り、心筋梗塞のリスク低下につな がったりすると報告されています。ま 太、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂 質の分解を励けたりするとも言われて

ただし、チョコレート玄大量¹²食べ てもいいわけではありません。市臓の チョコレートには砂糖があくせん入っ ていて、カロリーも高めなものが多 Uので、食べ過ぎには気を付けて! チョコ芯けに"チョコっと"楽しむの がおすすめです♪



って、俳句などで使われる「季語」。 ��に は四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか?

山笑う 山滴る 山粧う 山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑 って新年度が迎えられるよう、準備はできて いますか? 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキ リしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝 早起き朝ごはんで、残り の2カ月もがんばりまし

気を抜かず!感染症対策をしましょう!



こまめな掃除や換気で 室内のウイルスを



マスクゃ手洗いで 体にウイルスを *入れない*



食事・睡眠・運動で 免疫をつけてウイルスと



◎特定数ってすごい!でも…◎



女優さんがテレビで[、] 着ていたワンピース、 、どこのブランド?

アイドルがSNSに載せていた カフェはどこにある?

一 こんな疑問に答える「特定班」と 呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事 など、あらゆる手段を使って探るそうです。 でも、よく考えてみて。こんなこともで きてしまうのです。

/ 「地震怖い」という ツイートで 地域を特定 実際に、SNSの投稿から 自宅を特定され、待ち伏せ している人がいたという報 告もあります。「有名人じ

ゃないから大丈夫」ではないのです。SNS の使い方、もう一度見直してみましょう。

冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が 悪くなり、筋肉が硬くな りがち。いきなり激しい 運動をすると、ケガの危 険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を 温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

"体を大きく動かす" を意識します。 肩や股の関節を前後・左右へ動かした

り、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど 温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつける ためにストレッチなどで**クールダウン**を。

⊸ うれしい気持ちになるのはどっち.⊃○→

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった"貼り紙"を見たと言います。 どちらだと思いますか?

- ●「トイレを汚さないで!」
- ②「きれいに使ってくれてありがとう」







A君

僕が見たのは②だよ。 これからもきれいに使いたいな

 \circ \times \circ \times \circ

人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ!」と"禁止"のメッセージを送ってしまうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。**②**は「あなたはいい人」と、"信頼と感謝"のメッセージを送っています。だから、A君はうれしくなったのですね。

皆さんも、ぜひ"信頼と感謝"を伝えることを心掛けてみてください。

X O X O X O