

# ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R8. 2. 2

一年で一番寒さの厳しい月です。

でも、2月4日は「立春」と言って暦の上では春の始まりの日です。暖くなるまであと少し。引き続きインフルエンザなどの感染症に注意して、寒さを乗り切りましょう！

## 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首は しっかり 防寒！

## 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

# 温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

## 毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず  
湯船に入ろう。

温感クリームも  
おススメです♪



## ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると 効果的！

**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！**

アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあるとされています。鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。

# 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。  
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、  
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を  
しっかりとる



好きなこと  
(趣味)に没頭する



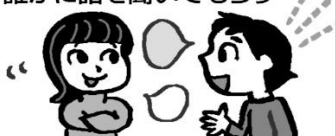
おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり  
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間をつくる



## 2月づかれに 注意！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか？ もしかしたら、それは「2月づかれ」かも!? 2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心との調子を整えましょう。

## こわ〜い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にあるびが出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまいかも!?

いつも元気に活動できるように、ぐっすり眠りましょう。



## 気持ちのコントロール…怒りや悲しみといった気持ちを上手にコントロールする方法

- ① 深呼吸する(大きく息を吸って吐くことで、気持ちが落ち着きます。)
- ② 距離をおく(例えば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。)
- ③ 自分を外から見る(今の自分の状態を、他の人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。)