



2月4日は立春。まだまだ厳しい寒さが続いています。暦の上では春を迎えます。皆さんは「温活」という言葉を聞いたことがありますか？温活とは、日頃から体を温める習慣のことをいい、温活によって基礎体温が上がることで、免疫力がアップしたり、血流がよくなったり、肥満を改善したり、メリットがたくさんあります。寒さが続く日々を元気に乗り切るためにも、「温活」を意識してすごしてみましょう^^

冷え知らずを
めざそう！

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで 冷えにくい体

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

花粉シーズン到来！！

花粉症のメカニズム



花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出始めは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると重症化を防ぐことができます。鼻やのどの症状がある場合は耳鼻咽喉科、目の症状があれば眼科を受診しましょう。その他にも、内科や小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

花粉は特に、晴れて気温が高い日や、雨が降った翌日、風が強く乾燥している日などに多いです。

時間帯としては、昼前後や日没後に多くなります。

和歌山県のコロナ感染者数が増加しています

和歌山県のコロナ感染者数が年明け以降急激に増加し、1日の感染者数が500人を超えた日もあります。生徒や保護者の皆様はすでに感染症予防対策を徹底してくれていると思いますが、改めて「**手洗い・うがい・マスク・手指消毒・換気**」などの徹底をお願いします。

また、発熱がみられたり、毎日の健康チェック表の項目（咳、喉の痛み、倦怠感、息苦しさ、鼻水・鼻づまり、味覚異常、嗅覚異常）に一つでも当てはまる場合は、自宅待機と早めの受診をよろしくお願いします。



感染症予防には生活習慣を整えることも大切！健康の自己管理をしっかりしましょう。



1日3食
バランスの良い食事



十分な睡眠



適度な運動

背中を
まっすぐに
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



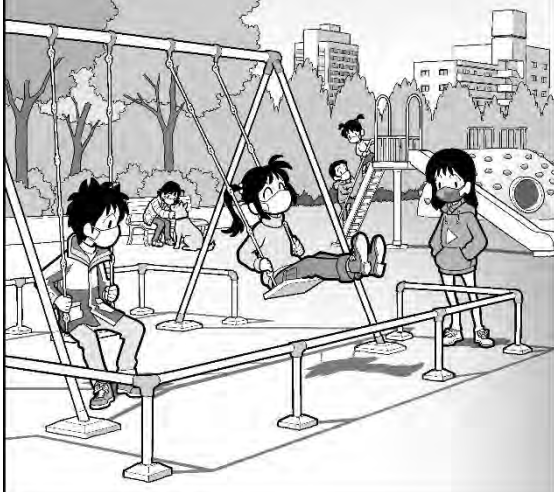
その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

ささいなことでも
話し合える人がいると
いいですね



ほっと一息 まちがいがさかし？
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

ささいなことでも
話し合える人がいると
いいですね

