

ほけんだより 2月

2月の保健目標

かぜにかからない
ようになろう



おんかつ 温活にチャレンジするなん

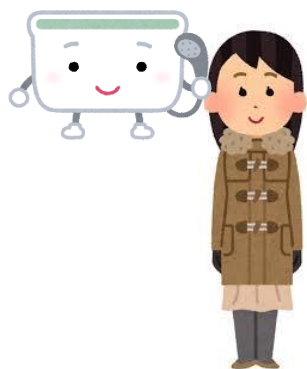
からだ ひ が冷えると けっこう わる 血行が悪くなります。すると あたま が 痛くなったり、おなか いた が痛くなったり、かた 肩こりや こし 腰の痛みを感じる人もいます。温かな日もありますが、「寒い」と感じる日もまだまだ続きます。

そこで おんかつ 推し活ならぬ 温活です。

① 運動…筋肉にはたくさんの血管があります。運動することで筋肉を刺激して けっこう 血行アップ！寒い日だって運動すると からだ がポカポカしてきますよね？！ けっこう 血行が良くなった証拠です。

② 入浴…40度くらいのぬるめのお風呂にゆっくり入ると、体の芯から 温まり湯冷めしにくくなる効果があるそうです。シャワーで済ませてしまうより健康に良いといわれています。

③ 「首」を温める…首だけでなく手首・足首も冷気からガードします。昔から「首」がつくところを温めると体に良いといわれています。首・手首・足首には太い血管が通っているので、防寒の効果が高いのです。



かふんしょう 花粉症？！

「今年はスギ・ヒノキの花粉の量は例年の1.2倍」「いつもより2週間程度、早く飛び始めている」「もう症状が出ている！」そんな言葉を気象予報士の方々が口にしていました。

今年からかかってしまう人もいられるかもしれません。目のかゆみや鼻水・くしゃみだけでなく発熱、頭痛、のどの痛み、腹痛、下痢といったさまざまな症状に悩まされる人もいます。体調が悪いときは、お医者様に診てらしましょう。そして自分に合うお薬を処方していただくようにしましょう。



養護教諭の関谷多美子です。1月27日から大石南小学校で勤務しています。よろしくお願ひいたします。

