

2月4日は立春、暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。今の節分です。3日には、豆をまいて、食べて健康と福を呼び、春を迎えましょう。



2月の目標 感染症の予防に努めよう

先日今年度最後の身体測定を行いました。みなさんは、測定することに関心があるように思います。今回は、「食」について載せています。

健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞できていると言われていています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

学校では捕食のために給食があります。給食を食べる人も食べない人もいますが、自分の体をつくる意味でも捕食は必要です。また、学校が終わって家に帰って食事をする人もいるでしょう。遅い時間の食事は、なるべく消化の良いものを食べるといいですね。

**食べ過ぎもダメ
 食べな過ぎもダメ**
 自分のホドホド、覚えておこう。

大丈夫かな

遅い時間の食事は、

軽めに

食べるとき、早食いせず
 よくかんで食べよう。

こんな人いませんか？

なんとなく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない・・・など

寒暖差が大きいと自律神経が乱れて、様々な不調を起こしやすいそうです。

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



もう花粉が飛びはじめています・・・

先日、鼻声を聞いたので、「あれ？風邪ひいた？」と聞くと
「いえ、アレルギーです。」と言っていた。

アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、
ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがある。

「アレルギーかな？」と気になったらお医者さんに相談しよう。

それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?



先日のキャリア教育で先輩の話の中に、社会に出て時間にルーズだと、その人の信用や取り返しのつかない事態につながるので、学生の時から時間の管理ができる人になろうと話されました。とても大事なことだと思います。ぜひ、今から時間の管理ができる人になりましょう。(4年生は修学旅行中でした。)

2月のハッピーバースデー

森脇興太 岡田誠真
金近 瞬 吉岡和輝

誕生石 アメジスト「誠実」「心の平和」「真実の愛」「高貴」
精神的な安定や癒しの力を象徴