ほけんだより 1月

平成30年 1月
蒲生高等学校
生徒保健委員会
1-2 中嶋 一光軍
仮屋 風音

1月の言葉

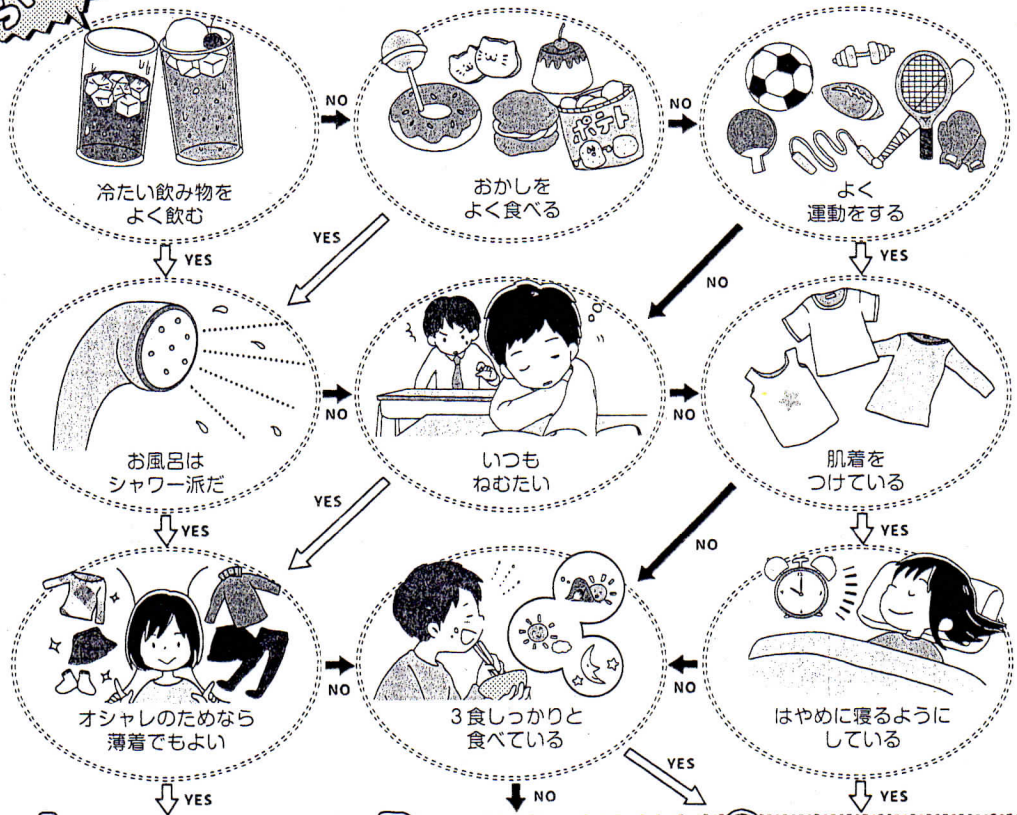
どうせ歳をとるなら
陽気な笑いで
この顔にシワをつけたいものだ

シェイクスピア（イギリスの作家）

昔の人は言いました。『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』
確かに…。
お正月はついこの前なのに…。
3年生はとくに、卒業までの日は飛ぶように過ぎて行くかもしれません。
一日一日、じっくりと立ち止まり、大切に過ごすよう心がけてみませんか？

その冷え性を引き起こしているかも！？ 生活習慣◎見直しフローチャート

START



「冷え性」∞ 体質とは限らない！？

手足が冷たい、厚着をしてもからだが冷える、からだがなかなかあたたまらない…そう感じることはありませんか？

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。

体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみませんか？

4つの冷え性改善ポイント

服装
- からだを締め付ける衣服は着ない
- 重ね着をする
- 靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

食べ物
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 冷たいものをとりすぎない
- からだをあたためる食材をとる
（大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど）

生活
- 睡眠時間を十分にとる
- シャワーだけではなく、湯船にもつかる

運動
- ストレッチで血液循環をよくする
- からだの熱を発する“筋肉”を鍛える

保健室より

＊インフルエンザ

本校では，だいぶ治まってきましたが，まだまだ注意が必要です。手洗い・うがい・咳エチケットで予防を心がけてください。

＊2月2日（金）は校内ロードレース大会です。

練習が始まっています。睡眠・栄養を十分にとり，疲れない身体作りをしていきましょう！

＊スポーツ振興センターについて

書類の提出を忘れていませんか？学校の管理下での事故は保険の対象です。未請求の場合は保健室にお知らせください。