



令和6年1月26日 埼玉平成中学校 保健室

2024 年がスタートしました。今年もよろしくお願いします。

今年は「辰（たつ）年」ですが、正確な干支は「甲辰（きのえ・たつ）」といいます。諸説ありますが、甲は草木の成長を表す意味があり、植物が成長するように勢いを増していくという意味があるそうです。そのため、昨年までの努力が成就する年と呼ばれています。

みなさんの努力が実を結ぶ素敵な一年になるといいですね！



腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには

【食事面】

バランスの良い食事を
心がける。とくに発酵食品や
食物繊維の多い食品を
とるとよい。

【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、
ストレスの解消などによって
自律神経のバランスが
崩れないようにする。

からだの中もかわきます

冬場はからだの中も乾燥することを知っていますか？

鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気が乾燥して粘膜が乾くと活発に働けなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分補給を忘れずに！



静電気

冬になると起きやすくなる静電気。

“パチッ、ビリッ”を防ぐには、静電気を「ためない」「上手に逃がす」ことが大切です。衣服の重ね着の仕方や日常のちょっとした工夫を取り入れて、上手に静電気対策をしましょう。



静電気除去グッズいろいろ



水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で！

自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しく付き合えたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

- ① 誰かと自分を比べない
自分は自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと！
- ② 自分を褒めよう
小さなことでも OK！
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる
疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう！

