

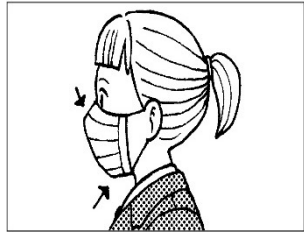


すこやか

2022年 2月号
綾歌中 保健室

2月4日は、「立春」(りっしゅん) といって、春の始まりを意味する日です。まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上ではもうすぐ春が訪れます。寒さ対策と感染症対策を徹底し、体調管理ができるようにしましょう。

マスクのつけ方を見直そう!



- 自分に合ったサイズのものを選ぶ。
- 隙間ができないように鼻と顎をしっかりと覆う。
- 不織布マスクの場合は、鼻の形にワイヤーを折り曲げて着ける。

ワイヤーを折り曲げて着けることで、隙間が少なくなり、飛沫の吸収・排出量を減らすことができます!

小児生活習慣病予防健診(1年生)結果について

小児生活習慣病予防健診結果を1年生受診者に配付しています。

生活習慣病はその名の通り、日ごろの生活習慣に起因する病気です。遺伝的な場合もありますが、生活習慣を見直すことで、改善されたり、病気を防いだりすることができます。

今回の健診で問題がなかった人や、2・3年生も、健康的な生活習慣を継続できるようにしてください。受診が必要と判定された人は、早めの受診をお勧めします。

生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいないかな?

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です!

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている

食事

3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう

睡眠

特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう

運動

体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

「いいストレス」もあるってホント?

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくる場合があります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



3つの「R」で上手にストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

