

ほけんだより

No.9

光南高等学校
保健室

2022年は寅年の中でも特別な年、60年周期で訪れる「壬寅（みずのえのとら）」にあたる年とされています。

「壬（みずのえ）」とは、ゆったりカーブを描きながら流れる大河を表しています。加えて「決断」の意をもつ「寅」が重なった2022年は、安定性や落ち着きを持ちながらも、はっきりと決断できる年になるのではないのでしょうか！

感染症の拡大が騒がれますが、今年は冷静さを失わずに行動できる年になると良いですね。



冬休み明けから保健室には、風邪ぎみの人や「気持ち悪い」、「腹が痛い」という人の来室が多くなってきています。休みに中乱了てしまった生活リズムのままでは、体の調子も崩れやすくなります。「冬休みモード」から早めに切り換えましょう！

そして、**冷え**はこの時期特に体調不良になる原因です。体を冷やさないように心掛けましょう。



スマホを使いすぎると...



冬は特に外に出る機会も少なくなり、ついスマホを使いすぎていることはありませんか？

体調不良を訴える人は、ネットゲームやSNS、ユーチューブを見たりで、寝不足の人が多そうです。

その他にも左図のように体にとって悪いことばかりです。

もう一度、自分の使い方を見直してみよう！

福島県でいえば、会津地方のような雪国の生活に慣れている人は、自然と身につけていると思います。しかし、この辺では意外とできていないのが、雪道の歩き方です。

雪道で転倒し、打撲や捻挫、骨折等の事故が毎年報告されていますね。

慣れない人は、長靴やブーツなど雪道用の靴を履き、ゆっくり歩きましょう！



◎後期の後半が始まりました！生活リズムを取り戻しましょう！！！！

ケース1) 夜更かしがやめられないくん

→電子機器から離れましょう。ゆっくり深呼吸して気持ちをリセット！

ケース2) 朝ごはんを食べないさん

→スープやゆで卵、ヨーグルトなどでもお腹に入れて登校しよう！

ケース3) ほとんど運動をしない生徒や先生

→肥満や老化の原因です。ストレス解消や良質な睡眠のためにもまずは散歩から取り入

れてみよう！

◎生徒の皆さんや先生方へ向けた
光南版！健康あいうえお作文

㊦んにちは！元気なあいさつをしよう

㊵まいご飯を食べて毎日ニコニコ

㊴んじかんものスマホの使用はやめよう

㊳ん～！やっぱり健康が一番だね！！！！

♪まとめ♪

人生は一度きりで楽しんだもん勝ちですよ(๑) それゆえいつでも健康は大切にしましょう。
勿論、各自の新型コロナウイルス感染症対策を引き続きよろしくお願いします。

今月の作成者
2年4組

保健委員