

ほけんだより 2

兵庫県立大学附属高等学校 2023年二月発行

二月三日は節分の日です。節分は「季節を分ける」ということです。二月四日は「立春」で春の始まりとされています。

推し活もいいけど
おん 温活も
忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



運動
血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。



入浴
ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。



服装
太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がからないようにしましょう。

- 口元をティッシュや腕などで覆う
- マスクをつける

ありがとうの魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた

授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた

落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた

友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになります。



よくあるかちがい

「風邪薬を飲めば早く治る」.....

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になるうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」.....

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



二月もまだまだ寒い日が続きますが、体調に気を付けて今年の冬を乗り切りましょう。今シーズンはインフルエンザウイルスだけでなく新型コロナウイルスも流行しました。気を抜かず外出した後は手洗いうがいを中心に心がけましょう。

しっかりと食事睡眠をとり、勉学に励みましょう。