

元気に過ごすポイント

冬休みが明けてから、みなさんは体調の変化もなくて元気に過ごせていますか？ここでは、これからを元気に過ごすための3つのポイントを紹介します。

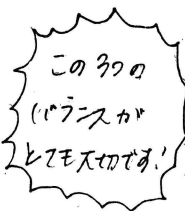
① 寝る



② 食べる

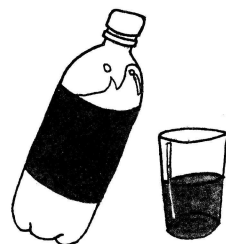


③ 動かす



水分補給を忘れずに!

夏には熱心にはいたのに冬になると忘れがちな「水分補給」



汗もかかないし、必要ないのでは?と思う人もいるかもしれませんが、実は、じとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

コロナウイルスがはびこっている今だからこそ、こまめな水分補給を心がけましょう!!

「水分補給」は
カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



ストレスについて

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合もあります。適度なアレッシャーは必要ですが、溜めすぎてしまわないように上手に発散しましょう。



逆にストレスには良い面もあります。例えば、部活動などで一緒に入部した同級生とどちらか先にレギュラーメンバーに入るかを競って、お互いの技術を高めた経験がありませんか?そのような難しい目標に向けて私たちが奮い立たせてくれるのもストレスの効果です。ストレスは、私たちを高めてくれて、人生にハリを与えてくれる側面もあります。ストレスをコントロールして、自分のプラスにしていけることが大切です。

なぜ、未成年の飲酒はダメなのか

- 理由1 脳の成長に悪影響が出る。
- 2 アルコールの分解が遅く、急性アルコール中毒の危険性がある。
- 3 飲酒開始年齢が早いほど肝臓病になりやすくなる。
- 4 15歳までに飲酒をはじめた人がアルコール依存症になるリスクは21歳以上で飲みをはじめた人の3倍以上。



人にすすめられても断りましょう。