

# ほけんだより 1月

平成30年 1月 清風学園

## あけましておめでとうございます!



みなさんは、大晦日をどんな気持ちで過ごし、新しい年をどんな思いで迎えましたか? たった一日で、すいぶん変わったと感じた人もいないのではないでしょうか。年が改まるこの日に限らず、いつでも気持ちを新たにすることはできるはず。上手く切り替えながら、一日一日を大切に、充実した一年にしていきましょう。

### 正夢と逆夢 切り替えスイッチ



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たら? 昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考え方の転換で、ものの見え方は変わってくるもの。「ツイてないな〜」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」。「失敗した…」というときは「次に生かそう」あるいは「友だちにウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。



### ガゼインフラインガ

ウイルスにねられるのはこんな人!

夜ふかし大好き。  
睡眠が足りていない

食べものの好き嫌いが多い

うがい・手洗いはしない

運動はあまりしない

なぜでしょうが、あたたまりますか?

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか? それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。



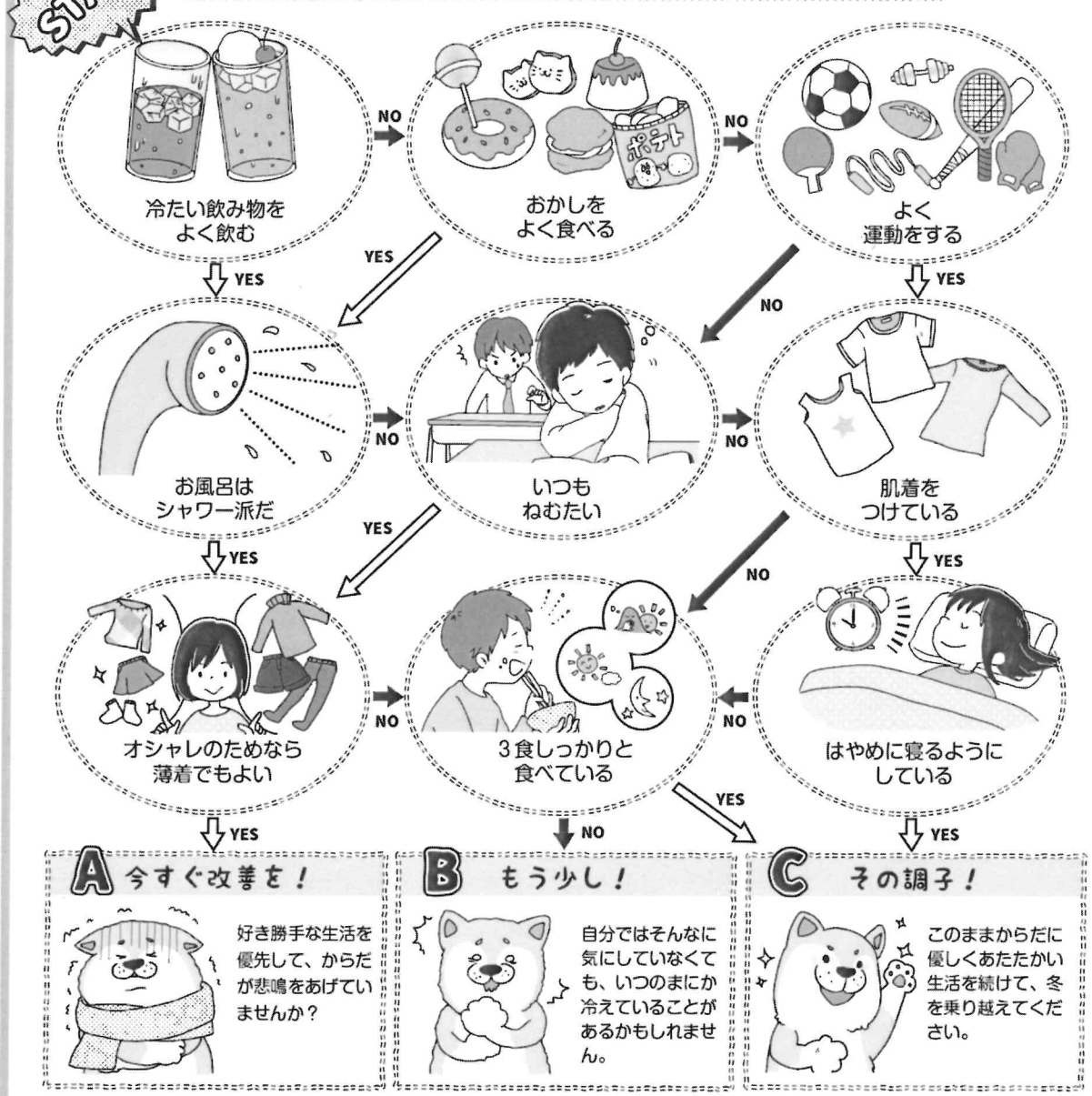
### 若者に多い カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいるのでは? これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし...

#### ●カフェインで中毒症状!?

多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、嘔吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも? と思ったらカフェインレスに切り替えるなどの対策を。

### その冷え性を引き起こしているかも!? 生活習慣の見直しフローチャート



### 4つの冷え性改善ポイント

- |  |   |
|--|---|
| <p><b>服装</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>からだを締め付ける衣服は着ない</li> <li>重ね着をする</li> <li>靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない</li> </ul> | <p><b>食べ物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養バランスのよい食事をとる</li> <li>冷たいものをとりすぎない</li> <li>からだをあたためる食材をとる (大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)</li> </ul> |
| <p><b>生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠時間を十分にとる</li> <li>シャワーだけではなく、湯船にもつかる</li> </ul>                        | <p><b>運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチで血液循環をよくする</li> <li>からだの熱を発する「筋肉」を鍛える</li> </ul>   |