

ほけんだより 2月

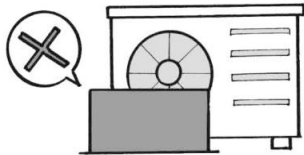
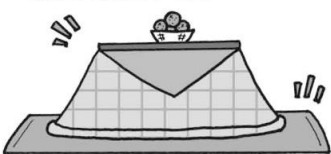
平成31年2月 清風学園

寒いと、つい丸くなりがちな背中。でも猫背は肩こりや腰痛の原因になったり、内臓が圧迫されて消化不良を起こしたり、肺に空気をとり入れにくくなったり、と悪いことばかり。背筋を伸ばして目線をあげてみましょう。目線は進行方向の少し先。気分も上がり、目に入る景色も少し変わって新鮮な驚きがあるかもしれませんよ。

チリも積もれば…心がけたい「省エネ」

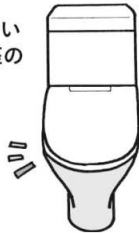
2月は「省エネルギー月間」です。寒さが厳しく、特に暖房器具を長時間、頻回に使う必要があるため、エネルギー需要期として省エネが推奨されています。『使っていない家電のプラグを抜く』『エアコンなど暖房の設定温度を低く』などはよく知られていますが、実はこんなことも有効です。

●こたつぶとんに「うわがけ」と敷きぶとんをプラス



●エアコンの室外機の周りにものを置かない

●トイレを使わないときは暖房便座のふたを閉める



省エネを実行することで、二酸化炭素 (CO₂) の排出を抑えられるだけでなく、電気代も節約できてお得です。一つひとつはちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果があります。日々の生活の中で、意識的に取り組んでみてくださいね。

パチッとくる!! 静電気

静電気は「摩擦」によって起こります。冬に静電気がよく発生するのは、もともと空気が乾いているうえ、暖房などでさらに乾燥しやすくなること、重ね着で衣服と衣服の摩擦が起きやすいことも関係しているようです。静電気が起こると一瞬「ビリッ」とショックがありますが、健康上は大きな影響はないといわれています。

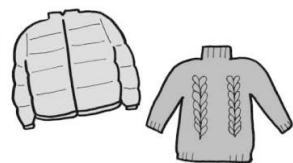
でも、できれば予防したいものですね。

＜静電気を防ぐためには＞

①加湿器などを使って乾燥しないようにする



②+(プラス) / -(マイナス)に帯電しやすい素材を念頭に、衣服を静電気が起きにくい組み合わせにする



プラスに帯電しやすい
毛皮
ウール
ナイロン
レーヨン
絹
革
綿
麻
ポリエステル
アクリル
マイナスに帯電しやすい

温活のススメ 寒い季節に意識したい心がけ

温まるものを飲む・食べる



温まるアイテム・フル活用



適度に運動 ストレス発散



湯冷めバイバイ 入浴前後にしておくことは?

湯冷めは体調不良の引き金になることもあります。防止するには、お風呂前後の対策がポイント。

部屋や脱衣所を暖めておく

浴室との気温差をできるだけ少なくしておきましょう。



しっかりと水分や汗をふき取る

水分や汗を放置すると、冷えの原因に。髪もしっかり乾かします。



すぐにお布団へ、ではなく…

温まりきった状態で布団に入ると、また汗が出て冷えてしまいます。汗がひいたのを確認してから就寝しましょう。

鬼は～外! の豆の豆知識



節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。



どれが大豆?

大豆を使っている食品を〇で囲もう
枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

こたえ
大豆は豆科の植物で、
たんぱく質と油分が豊富で、
栄養価が高い。

花粉症の人にも そうでない人も



花粉症の人にも
そうでない人も

花粉を避けるためにできることは?

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

帽子で

頭につく花粉の量を減らします

1/3 ~ 1/6 に減らせます

メガネで

目に入る花粉の量を減らします

1/2 ~ 1/3 に減らせます

マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

外出するときは

花粉のつきやすい毛織物の上着は避けま

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

うがい

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

肌のトラブルを予防する 8つのポイント

肌が乾燥しやすいのは



カサカサ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
- 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 6 クリームなどで早めに保湿
- 7 十分な睡眠をとる
- 8 栄養バランスのとれた食事をとる

新陳代謝をよくするため

鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなくなったり…。つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れたタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう