

2月のほけんだより

令和5年2月 清風学園

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあります。注意が必要です。

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。



チョコレートの健康効果

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多いので、食べ過ぎには気付けて！ チョコだけに「チョコッ！」楽しむのがおすすめです♪

冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。

しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

「体を大きく動かす」を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。

筋肉の温度が上がり、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ちつけるためにストレッチなどでクールダウンを。

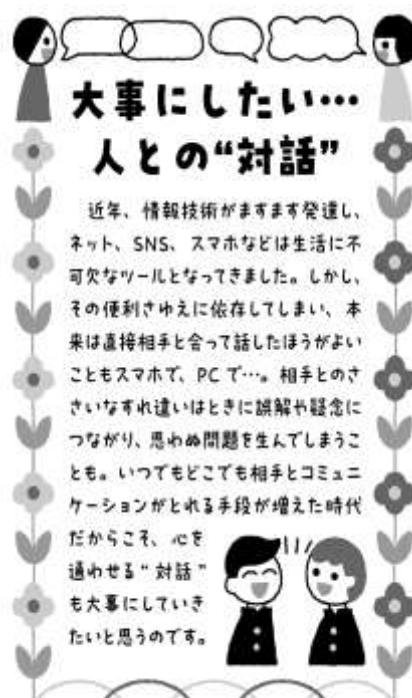
友達とうまくいっている！?



友達とどう付き合ってよいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人とは付き合い上手でいいな」と思っていても、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。



大事にしたい… 人との“対話”

近年、情報技術がますます発達し、ネット、SNS、スマートフォンなどは生活に不可欠なツールとなっていました。しかし、その便利さゆえに依存してしまい、本来は直接相手と会って話したほうがよいことをスマート、PCで…。相手とのささいなずれ違いはときに誤解や誤念につながり、思わぬ問題を生んでしまうこともあります。いつでもどこでも相手とコミュニケーションが取れる手段が増えた時代だからこそ、心を通わせる“対話”も大事にしていきたいと思うのです。



「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどう感じますか？

もう半分ない
まだ半分

上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？ それとも「まだ半分もある」と思いますか？ 同じものの前に、どちら方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

短所と長所はどちら方次第！？

「リフレーミング」を行えば、短所だとと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すことができます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか？

短所
長所

短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	意志が強くて、自分を持っている
△いい加げな	大らか、繰りかごとにこだわらない
△落ち書きがない	活動的、元気がいい
△神経質	繊細、清潔、心配りができる
△面っぽい	好意心旺盛、切り替えが早い



すわったとき、あなたの姿勢は…？

正しい姿勢
背中が曲がっている
位置が悪い
× 姿勢！



磨けよう 手洗い・換季

食べただけでは起らなれ？！

『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つが組み合わさったときに生じる、急性のアレルギー反応が「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。食物アレルギーは小学生以下に多いイメージがあるかもしれません、食物依存性運動誘発アナフィラキシーはそれ以上の年代や大人でも起こります。もし運動後にじんましんや息苦しさなどが出たら、できるだけ速やかに受診！ 原因となる食材の特定をはじめ、正確な診断を受けて対処することが不可欠です。

特定班ってすごい！でも…

女優さんがテレビで着ていたワンピース、どこのブランド？
アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある？

こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探るそうです。

でも、よく考えてみて。こんなことでもきてしまうのです。

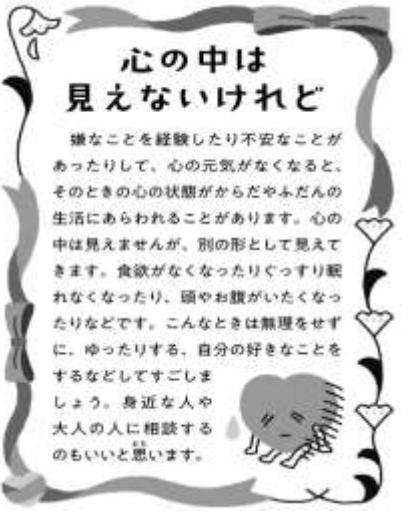
写真の壁に映る郵便局で個人名を特定

「地震怖い」というツイートで地域を特定

実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。

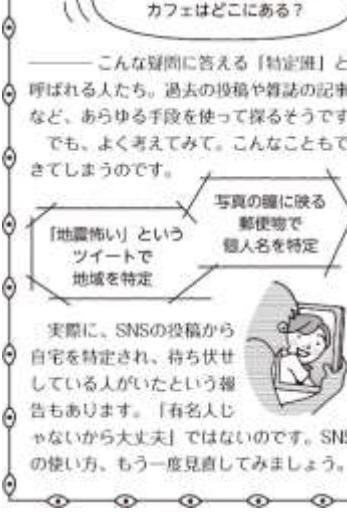
塩分
糖分
油分

POTATO



心の中は見えないけれど

嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態がからだやふだんの生活にあらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹がいたくなったりなどです。こんなときは無理をせずに、ゆったりする、自分の好きなことをするなどしてすごしちゃおう。身近な人や大人の人に相談するのもいいと思います。



養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より