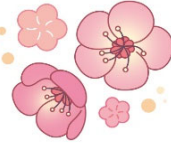




令和6年2月 清風学園

2月8日は針供養の日です。昔は裁縫に使う「針」が暮らしに欠かせなかったため、折れたり曲がったりした針を、豆腐やこんにやくなど柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休んでいました。ものを大切にできたことがわかる行事です。みなさんも身の回りのものを大切に使いましょう。



2月3日は節分です。病気や災難、邪気の家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

- 例えば、
- 好き嫌いの鬼
  - いじわるの鬼
  - 忘れ物の鬼
  - なまけもの鬼
  - 夜ふかしの鬼
  - 勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

心の鬼を追い払おう



### 生活習慣病予防は「今」から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は?



#### 栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深い関係があるといわれています。



#### 定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



#### 睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかりと眠ることが必要です。

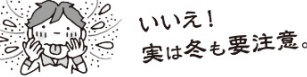


#### 意識的に排便をする

食べ物体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

### かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

#### 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

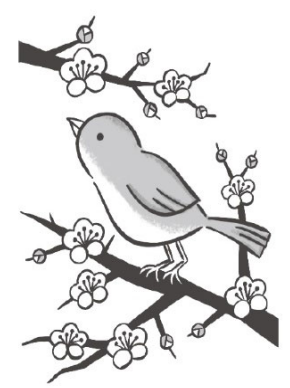
かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



免疫カアップ! ☆ 笑って体も心も元氣

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに! ♡ 笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



### 春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首(首回り、手首、足首)を温めるのがおすすめです。

また、3月、4月...とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて! 春のかぜには十分に注意しましょう。



### がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気になってしまうかもしれません。でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

#### ① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

#### ② 節酒

未成年の飲酒はもちろん×

野菜や魚も食べる

#### ④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

#### ⑤ 体を動かす

週に60分程度の運動をしよう

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。

意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

### 授業中に「ぐう〜」なんの音?

静かな時に鳴ってしまうと、ちょっと恥ずかしいおなかの音。

おなかで鳴るのは、ご飯を食べてから3〜4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いやしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るとい人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

### しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか? 「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆくり浸かって、体全体を温める(熱めのお湯はNG)。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



# 2月20日はアレルギーの日

## 飲み物と花粉症対策!

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみていいですね

緑茶	カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
ハーブティー	ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
コーヒー	カフェインには抗アレルギー作用があります。
ヨーグルト飲料	乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉症に おすすめの飲み物

## 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、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

2メートル = 約5歩分

口元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける

## 本格的な飛散の前に

花粉症対策の準備を

## 冬の終わりとともに来るのは

2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。これからだんだんと温かくなっていきますが、冬の終わりとともによってくるのが、花粉。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。

## イライラ、モヤモヤ...あなたの解消法は?

音楽を聴く

ぼーっとする

読書をする

睡眠をとる

友だちと過ごす

## みんなで学ぼう! アレルギーのこと

好奇心? ストレス発散?

あなたを狙う違法薬物

## NO

ドラッグは体にも心にも悪影響。大麻など危険な薬物は誘われてもきっぱり断ろう。

## 心の温度計

あなたの今の心の温度は、どのくらい?

30	怒り爆発!! 許さない!!	怒り顔
20	イライラ 気になる キレそう	怒り顔
10	落ち着く いい感じ リラックス	笑顔
0	へたと もやもや いやだな...	不機嫌顔
10	くったり つらい どうでもいい	悲しい顔

## SOGIEって、なに?

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation = 性的指向

Gender Identity = 性自認

Gender Expression = 性表現

好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

心の性。自分の性をどうとらえているか。

服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいる。

例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。

例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。

## ヒートショックに気をつけろ

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか? 気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。65歳以上の高齢者や、高血圧・糖尿病などの持病がある人は、注意が必要です。

おうちの中で特に気をつけたいのは、脱衣所やお風呂場、トイレです。脱衣所やトイレは暖房器具で暖かくする、お風呂に入る前にシャワーのお湯をかけてお風呂場全体を温めておくなどの対策が必要です。

おじいちゃんやおばあちゃんはもちろん、家族や周りの人にもぜひ教えてあげてくださいね。

## こおった道・雪道 ころばず歩こう!

「ゆっくり」 急がずにすすむ

「ちよこちよこ」 歩幅は小さく

「べったり」 靴の裏全体をつける

要注意場所は

- 日当たりがよくない道
- 建物や地下鉄の出入り口
- 横断歩道などの白線部分
- マンホールのふたの上
- バスやタクシーの乗り場
- 車が出入りする歩道

※とくに気温が下がった朝など、雪や水がかたまっているところはキケンです!!