

ほけんだより 2

鳴門高等学校 保健厚生課
掲示用

2月3日は「立春」といい、暦の上では春を迎えます。春といってもまだまだ寒いですが。新型コロナウイルスもインフルエンザウイルスも増えています。今一度、気を引き締めて、手洗い・換気・マスクなどの感染症対策をしっかり行い、生活習慣に気をつけて体調を崩さないようにしましょう。

～2月5日は笑顔の日～

笑顔は心と体を元気にします。免疫力をUPさせたり、気持ちが晴れてリラックス効果がでたり、健康を維持するためにも、とても大切なことです。

日常会話や動画視聴、趣味を通して、たくさん笑うもよし、クスッと笑うもよし。笑顔を意識して過ごしてみましょう！



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報？ 危険なのはいつ？



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底！

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



2月は生活習慣病予防月間です

生活習慣病予防は今からでも十分できます！これからの積み重ねがポイント！

健康寿命とは？

健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差をみると、現在、一生のうち「不健康な期間」が約10年もあるということが分かっています。

+10(プラス・テン)で健康寿命を延ばしましょう！

座りっぱなしを避けて余暇のスクリーンタイムを減らし、**今より10分多く**からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

たとえば

- ・歩幅を広くして早く歩いて+10
- ・徒歩、自転車移動で+10
- ・〇〇しながらストレッチで+10 等

☆今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか？ ☆30分以上、週2日以上、運動習慣をつけるようにしませんか？

安全のために…

- ★からだを動かす時間は少しずつ増やしていくこと。
- ★体調が悪い時は無理をしないこと。
- ★病気や痛みがある場合は、医師など専門家に相談すること。

からだを動かして、こころの健康も守りましょう！

家族や友人と+10を共有して、一緒に継続して運動する楽しさや喜びを実感しましょう！