

2月3日は節分。「鬼は外！福は内！」と、かけ声とともにたくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけじゃありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、そして、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてください。

2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

「健康」って何？

「健康」というと、どんなイメージを思い浮かべますか？病気やけがをすることなくカラダの機能に問題が無ければ健康、というわけではありません。例えば、「すぐにイライラする」「やる気が起こらない」といったココロの不調も、健康に関係しています。本当の意味で健康的な状態とは、カラダとココロの両方が良好であることといえます。そして、**健康状態をよくするカギの1つが「運動」「栄養」「休養」の3本柱**です。この3つがきちんとしていれば、肥満や痩せすぎ、寝不足、体調不良などを回避することができます。

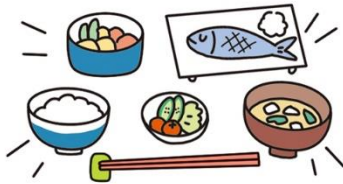
運動 “適度な運動による様々な効果“

- ①骨が丈夫になる（運動によって加わった力が、骨を作る細胞の働きを活発にし骨を丈夫にします。）
- ②筋肉や関節がやわらかくなる
- ③筋肉が強くなる
- ④心肺機能が高まる（運動すると、肺の酸素を取り入れる効率が高くなります。また、心臓も筋肉なので大きく強くなり、血行が良くなります。）
- ⑤肥満を予防、改善する ⑥免疫力が高まる
- ⑦ストレスを解消する
- ⑧脳が活性化する（筋肉を動かす信号を送るのは脳なのでカラダを動かすと脳に刺激を与えることになり、活性化します。）



栄養 “基本は「1日3食」が良い理由

- ①3回に分けて5～6時間おきに食事することで、1日に必要なエネルギー量を確保することができるため
- ②常にカラダへの栄養を維持するため（1日2食以下になると、カラダが軽い飢餓状態となり、エネルギーを蓄えようと脳が判断し、太りやすくなる恐れがあります。）
- ③脳を十分に活動させるため（定期的に糖質を摂取することで、集中力ややる気が発揮できます。）



休養 “質の良い睡眠のための条件”

- ①夕食は就寝3時間前までに終わらせる（食事後すぐに寝ると、体は消化活動を優先し内臓の休む時間が短くなります。）
- ②入浴は就寝2時間前がちょうど良い
- ③就寝前にスマートフォン等を使用しない
- ④就寝前のカフェイン摂取に注意する（覚醒作用があり、入眠や睡眠の妨げになります。）
- ⑤朝日を浴びる



冬の終わりとともにやって来るのは ～スギ花粉の飛散開始は2月中旬～

花粉症予防のポイント

①花粉情報を利用しよう

毎日の花粉情報に注意し、できるだけ花粉との接触を避けましょう。症状が重い人は、花粉が飛散する2週間ほど前から抗アレルギー薬を飲むと予防的治療効果があるとされています。

②外出時には花粉を体につけない工夫を

マスクをつける・眼鏡をかける・つばの広い帽子をかぶる・長い髪はまとめるなど。

③室内に花粉を持ち込まないようにする

家に入る前に、髪や服についた花粉を洋服ブラシなどでよくはたく・コートや帽子は、脱いだら玄関に掛けておく・帰宅後、すぐに顔、目、鼻を洗う、空気清浄機を使うなど。

2024 年徳島県のスギ花粉

飛び始め予想：2月中旬

花粉飛散量：やや多い

（前シーズンの110%以上150%未満）

花粉を

「付けない」

「持ち込まない」を基本に!!



保健室にて

生理用品（1袋分）を
配布しています。

「ピアサポートとくしま」さんより、女性のための5つのつながりサポート事業の一環として、生理用品の無償配布をいただいています。1袋分必要な人は保健室に来てください。

（1回使用分が必要な人は、各女子トイレに設置しているものを使用してください。）

対象者：生理用品を入手することが
困難な状況にある女子生徒

配布場所：保健室

（日時の指定はありません。）

冬のスキンケア ～保湿を大切に～

皮膚は体の最も外側にあり、外の環境の刺激から体を守る重要な働きがあります。また、表面の角層はわずか0.02ミリほどの薄い膜ですが、体の水分を逃さないように保ち、異物の侵入を防いでくれています。冬になると、空気中の湿度が低下して皮脂と汗の分泌も少なくなり、乾燥しやすくなります。手洗い後や入浴後にはしっかり保湿するように心がけましょう。

①尿素入り

尿素には、角質を溶解させる働きと保湿効果があります。手のひらや足の裏、肘や膝など肌が角質化して固くなっている場所に効果的です。

②ビタミン入り

ビタミンEには、血行を促進させる効果があります。ひび・あかぎれ・指先が冷えている・しもやけやかゆみがある時に使うと効果的です。

③ワセリン・スクワラン・セラミド

いずれも保湿成分なので、乾燥が気になる時に予防用に適しています。

