

# ほけんたより2月

寒い日が続いています。体調をくずしやすい時期なので、しっかり食べ、しっかり眠り、生活リズムを整えるようにしましょう！

## 「ヤバイ」はヤバイ!

- ・おいしい
- ・感動した
- ・こわい
- ・緊張する
- ・ひどい
- ・カッコいい
- ・おもしろい
- ・まちがった

これ全部「ヤバイ」で表していませんか？

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいられるかもしれません。でも、言われた相手には、きちんと伝わってないかも。

食事中

メールで



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを考えてみませんか？

## 冬のあったか〜い睡眠 NG集

### NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



### NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16℃～19℃。



### NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃しています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

### NG 寝る直前にお風呂であつたまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60～90分前に38～40℃のぬるめのお湯で。

## 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。

筋肉の温度が上がると、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着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

## 花粉を99%カットする魔法のマスク

花粉症の症状は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

### 作り方

- ① 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- ② 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折にしてあてる
- ③ 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ④ ③を鼻の下に当てる。
- ⑤ ②のマスクをつける。

