

保健だより 2月



行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.21 平成24年2月9日



寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」と春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなるとされています。これまで以上にしっかりとした防寒対策が必要です。さらに、温度が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどのウイルスが大好きな環境です。毎日の手洗い・うがいをしっかりとして寒い冬を乗り切りましょう。

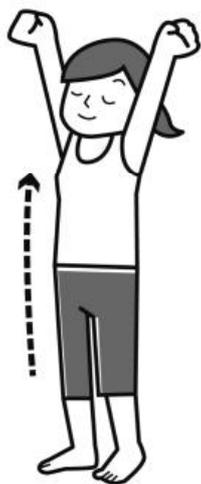


正しい姿勢を保持しよう！

姿勢は、人に見られたり、言われたりして初めて気づくことがあります。良い姿勢を保つにはかなり努力が必要ですが、お互いに観察しあい、注意をしながら、生活ができるといいと思います。

ぐーっと伸ばして・・・ストレッチをしよう！

ストレッチは、柔軟性や血行改善などを目的に、体の筋肉を引っ張って伸ばします。ゆっくり・ゆったりと行うことで、体がほぐれるだけでなく心のリラックスにもつながると言われています。



☆勢い(反動)は
つけずゆっくりと



☆お風呂上がりなど
体が温まった状態で
(湯冷めに注意)

☆無理に力を入れない



☆深めの呼吸を続けながら

チョコレートのパワー

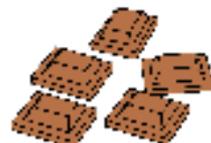
チョコレート

明治時代に日本にやってきた貯古糖



カカオに含まれる[ポリフェノール]にはこんなパワーがある！

- ☆ ストレスをおさえる
- ☆ 免疫力のバランスを整える
- ☆ 傷を治す細胞などの働きを促す
- ☆ 0-157やピロリ菌をやっつける



チョコレートにはポリフェノールだけでなく、多くの脂肪分や糖分も含まれています。食べ過ぎるとむし歯や肥満の原因になったりします。食べ過ぎには気をつけましょう！！