

ほけんだより

金沢北陵高等学校1月

3学期が始まりました。短いお休みでしたが、みなさんはどのようなお正月を過ごしましたか。まだまだ感染症の流行が続く季節です。体調管理に十分気をつけ、元気に3学期を乗り切っていきましょう。



体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」と思う人もいるでしょう。そんなときは、体温を上げる行動を意識しましょう！体温が上がると、自然に活動的になれる。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- 朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



小豆の健康パワー

「小正月」は、旧暦の1月15日で、その年の最初の満月の日です。現在では、新暦の1月15日に祝う地域が多いようです。小豆粥やぜんざいなどを食べる習慣があります。

小豆には、食物繊維やタンパク質、ビタミンB群、鉄・カリウムなどのミネラル、サポニンやポリフェノールなどの栄養素がバランスよく含まれています。

ですから、便秘がちな人、貧血気味の人にもおすすめ！小豆のパワーで元気に過ごしましょう。