

ほけんだより 1月



十津川高校 No.9



あけましておめでとうございます。2025年がはじまりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？
 わたしは初詣で屋台のごはんをいっぱい食べました！実は夏祭りでは、人が多すぎてなにも食べられなかったので…。
 さっそく年始からたくさん食べてしまいました。みなさんは暴飲暴食に気をつけてください。暴飲暴食は生活習慣病のリスクを高めてしまいます。わたしも明日から気をつけます(^-^)

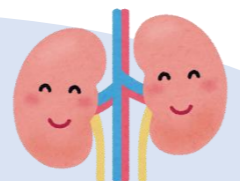


冬が近づくにつれてよく耳にする「乾燥注意報」ですが、ほんとうのピークは2月からです。空気が乾燥すると肌の水分が空気中に出てしまってカサカサになります。潤っていればバリアパワーのある皮膚ですが、乾燥するとバリアパワーがとても弱くなってしまいます。

体を潤してバリアパワーを高めよう!!



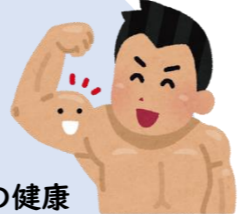
消化機能のサポート



毒素の排出



集中力や記憶力の向上

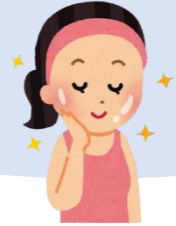


関節と筋肉の健康

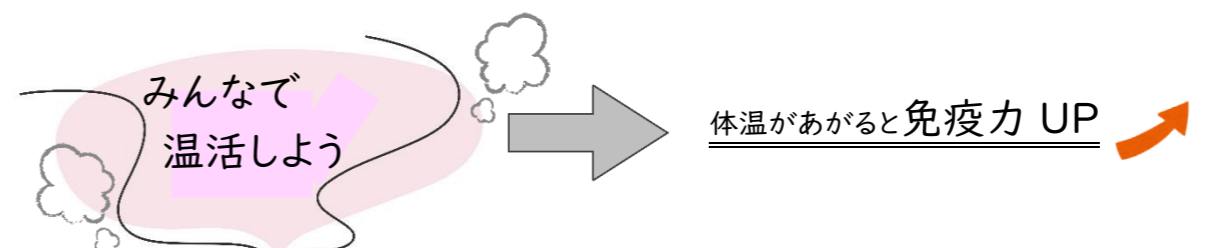


免疫力の向上

肌の健康維持



頭痛やめまいの予防



身体が冷えると・・・こんなことが起こります!

- 肌荒れ
- 太りやすくなる
- 免疫力↓
- むくみ
- 便秘
- 腹痛
- 耳鳴り
- 肩こり
- 生理痛

他にもまだまだあります!



身体を冷やさないためにできること

身体を内から温める

お白湯を飲む

50~60℃

体温をあげる食材を摂る

生姜 にんにく ねぎ

自律神経を整える

良質な睡眠 リラックス

身体を外から温める

温活グッズの利用

レッグウォーマー 湯たんぽ 腹巻き

お風呂習慣をつける

重ね着の工夫

首・手首・足首は冷やさないように

温活のキーワードは「ズカンソクネツ」 どんな漢字が分かるかな?