



寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？全国的にインフルエンザが流行シーズンに入りました。感染性胃腸炎にかかる人も増えているようです。インフルエンザや感染性胃腸炎、風邪は疲れが溜まって弱っている人や不規則な生活をしている人、予防をしていない人を狙っています。

2、3月、高校入試のため午前中で下校の日や休みの日があります。休みがあると友達の家やカラオケ、買い物などに出かけたくなると思いますが不要不急の外出は控えましょう。体調を崩さずに過ごすために、以下のことを参考に過ごしてみてください。

予防のために...



- ◆ 不要不急の外出は控え、特に人混みには出かけない
- ◆ カラオケボックスなど密室で不特定多数の人が利用するところには出かけない
- ◆ 回し食べ、回し飲みをしない
- ◆ マスクは正しく着用する
- ◆ トイレの後や外出から戻ったときは手洗い、うがいをする
- ◆ 暖かい服装をする



- ◆ 1時間に一度は換気をする
- ◆ 部屋の湿度は50%前後を保つ
- ◆ 夜更かしをしない(十分に休養を取る)
- ◆ 栄養バランスのとれた食事をする
- ◆ ハンカチ、タオルなどの貸し借りをしない
- ◆ 爪は短くしておく



少しでも体調がおかしいなと感じた時には、病院を受診して、家でゆっくり休みましょう。

スマホに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！

- | | |
|---|---|
| ☐ スマホを持っていないと不安 | ☐ 食事中にもスマホを見る |
| ☐ スマホなしで1日過ごせない | ☐ なんでもすぐに、スマホで検索する |
| ☐ 友だちと一緒にいるのにスマホを使う | ☐ スマホを持ったまま寝てしまう |
| ☐ お風呂やトイレに持ち込む | ☐ Wi-Fiがある店を探して入る |
| ☐ スマホが振動したと錯覚することがある | ☐ SNSに書き込むネタのために行動する |

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう



- * スマホより周りのできことや風景に目を向けよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう

神奈川県調査では、中高生の携帯電話等の使用目的は「SNS」が最多で、2割以上が1日に平均50回以上のやりとりをしていて、多くの学校でメールや書込みをめぐるトラブルが発生しているという結果でした。

中高生が SNS や出会い系のアプリを利用することで、命にもかかわる事件に巻き込まれることも多くなっています。また、携帯電話、スマートフォンの長時間の使用は、心身の不調を引き起こす原因にもなります。

みなさんは大丈夫ですか？

この機会に、携帯電話、スマートフォンなどの使用を見直してみましょう。



2月14日はバレンタインデーですね。チョコレートを食べることも多くなるのではないのでしょうか。チョコレートには、抗酸化作用を促すポリフェノールが他の食品よりも多く含まれています。抗酸化作用とは、ガンや病気、老化の原因と言われる活性酸素を除去する働きのことです。さらに、チョコレートには、脂肪の燃焼を促進する作用もあります。その他にも、チョコレートやココアに含まれるカカオ成分のうちカカオポリフェノールとカカオプロテインには以下のような効果があるといわれています。

HAPPY
VALENTINE'S
DAY♥

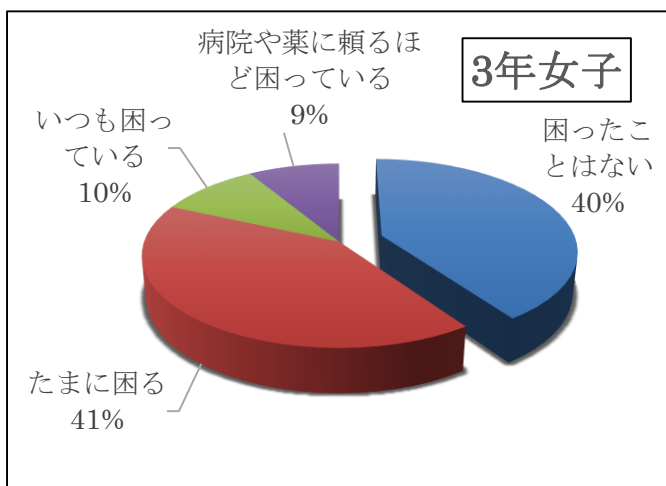
血圧低下、動脈硬化予防、脳の活性化、抗アレルギー効果、美容効果、便通改善など

カカオ成分はブラックチョコレートに多く含まれていますが、カカオ成分には脂質が多いため、食べすぎはカロリーの取りすぎになるので注意が必要です。



Know Your Body~自分のからだを大切に~

冬休み前に、全校生に生活習慣のアンケートを実施しました。その中で、「便秘で困っていますか？」という質問をしたところ、男子は「困ったことはない」が多かったですが、3年生の女子ではグラフのように、約20%が「いつも困っている」「病院や薬に頼るほど困っている」状況にあるという結果になりました。



2年生の女子でも、「いつも困っている」6%、「病院や薬に頼るほど困っている」が3%という結果でした。

便秘の原因はいろいろあると思いますが、からだの冷えも影響しているのではないかと思います。

女子のみなさんは、「そんなの関係ない」といいますが、やっぱり、短いスカート丈はからだの不調に何らかの影響があると思います。

もしかして、内臓冷え症かも・・・

お腹が冷たい、厚着をしてもからだが温まらない、風邪をひきやすい、顔色が悪い、疲れやすい、胃腸が弱く下痢や便秘になりやすいなどの症状はありませんか？これらは、内臓冷え症の特徴です。

内臓冷え症はからだの中の臓器が冷える症状です。冷え症は手足だけでなく、お腹の冷え症もあるということを覚えてください。



予防対策

とにかく、からだを冷やさないことが大事です。お腹は冷やさないように、カイロなどで温めるのもいいといわれています。

また、下半身を冷やさないようにすることも大事です。ミニスカートや素足、薄着などは冷えのもとです。気をつけましょう！！