

ほけんだより



まだまだ寒い日が続く2月。植物はこれからやってくる春に向けて、芽を出し、きれいな花を咲かせるための準備を始める頃です。暖くなるまではもう少し時間がかかるかもしれませんが、みなさんも春に向けて、元気にすごしましょう。

2月1日～7日 生活習慣病予防週間

生活習慣病とは、普段の生活で続けている習慣がもとで起こる病気のことです。少し前までは「成人病」つまり大人の病気といわれていましたが、最近では、小学生くらいの子どものでも同じような症状が見られ、早いうちからの予防が大切だということがわかってきました。

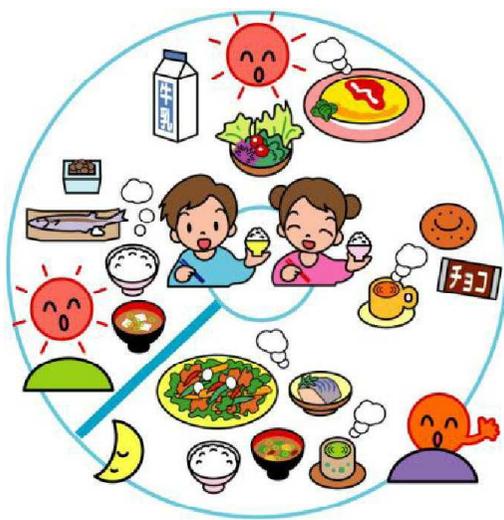


こんな生活が生活習慣病のもと！

- ・脂肪や塩分の摂りすぎで野菜を食べない。
- ・バランスの悪い食事を続ける。
- ・ジュースやお菓子をダラダラと食べる。
- ・ゲームばかりして運動不足。
- ・ストレスをためこむ。

生活習慣病を防ぐには・・・

- ・三食きちんと食べる。
- ・適度なスポーツをする習慣をつける。
- ・早寝早起きをし、十分な睡眠時間をとる。
- ・ストレスをためない。



ほっと、一息

「マイナスの感情は受け入れてしまえばいい」

自分の中にある、「悲しい」「腹が立つ」「嫌だ」という気持ちにフタをしている人はいませんか？そういうマイナスの感情を持ってしまうことで「私って嫌なやつだな」と感じてしまう人も中にはいると思います。

人間誰だって悲しいことも、腹の立つことも、納得できないこともあります。そう感じた自分自身のことは受け入れて、認めてあげてください。自分の弱点や欠点を受け入れながら、自分が良いと思う自分になれるように、少しずつ努力していけばいいのですよ！

2月3日は節分です！

節分とは、季節の分かれ目の意味で、冬から春への季節の変わり目です。

春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けず、かぜやインフルエンザにかからないよう、

☆『しっかり睡眠』

☆『たっぷり栄養』

☆『手洗い・うがい』

に気を付けて、ココロもカラダも元気に過ごせるようにしましょう。



小さいのに大きな大豆

大豆には、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、タンパク質、食物繊維がたっぷり。

豆腐や納豆、味噌や醤油などの加工食品も多く、保存もきくので、様々な形で食べられます。大豆は小粒ですが、内に秘めたパワーはビッグ！普段の食事にも積極的に取り入れて、小さな大豆の大きなパワーをもらいましょう。



チョコレートの効能は・・・

2月14日はバレンタインデー ♡



チョコレートは「甘い」「お菓子」のイメージですが、元々は原料であるカカオ豆をすりつぶした飲み物で、「薬」だったそうです。（砂糖やミルクが入っておらず、とっても苦い物だったそうですが・・・）

カカオ豆の中に含まれるカカオ・ポリフェノールには、動脈硬化やがんを予防する働きがあると言われています。また、テオブロミンという成分にはリラックス効果や集中力、記憶力を高める作用もあるとか！チョコレートは受験生の気分転換につまむのに、ちょうど良さそうですね。ただし、現代のチョコレートには糖分や脂質がたくさん入っているので、食べ過ぎは禁物です！

気になる？！ 気にならない？！

一部のSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）には、自分が送ったメッセージを相手が開いたかどうか分かる機能があります。メッセージは相手に瞬時に届き、そして読んでもらえるので、確かに便利です。でも「送ったのに読んでない」「読んでいるのに、既読がついているのに返信が来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満を持ち、ケンカやいじめなどの人間関係のトラブルにまで発展することがある、という話も聞きます。あなたのコミュニケーションは、相手を気遣っていますか？内容も含めて、知らず知らずのうちに自分の都合を押し付けていませんか？時々立ち止まり、考えてみましょう。