

ほけんだより 2月

保健委員部長

油断禁物!! ~暖冬なめたらあかんで~

一般的な冬は夕方から朝方にかけて著しく気温が下降するのが通常に対し、日中は比較的暖かく過ごせる暖冬は(寒暖差)が大きいので、空気の乾燥や湿度の低減に繋がりがやすいので、油断して薄着をしてしまったり寝冷えを起こしたりして風邪にかからないお気を付けましょ。

さて、寒さの話が出たところで、一つ寒さにまつわる知識を、そして後半には2月といえば...コレ!!というおなじイベントを取り上げ、紹介します。

冬の猫背は魅力ダウン

寒いとつい背中を丸めて猫背になりがち。

でも、その猫背があなたの魅力をダウンさせているかも?!

猫背になると肩の筋肉が緊張し、内臓も圧迫されて呼吸が小さくなります。そのため、血流が悪くなり、さらに骨だけでなく、内臓にも影響を与えてしまいます。

猫背だと...

- 肩こり
- 便秘
- 肌荒れ
- 老けて見える
- 太りやすくなる



三☆ 寒くても今日から姿勢をよくしてさっそうと!!

2月3日は節分



漢字で書くとおり季節の分かれ目という意味で春・夏・秋・冬 それぞれに節分があります。普通は冬から春にうつりかわる2月の節分のことをいいます。

恵方巻き

豆まきに込められた...

「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしますよね。鬼とは病気や悪い出来事のこと。鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味が込められています。

いつの間にか定着した恵方巻き。皆さんのご予定は? その年の恵方を向いて願い事を思い浮かべながら包丁をいれずにそのまま食べるのは「縁を切らない」という意味があります。皆さんは何を願いますか?



★ ちなみに 今年は 南南東ですよ～。

Saint Valentine's Day 2.14.

年に一度の楽しみ?! でしょうか。義理、本命、友 etc... と、様々ですが、知っていましたか? 女性が男性にチョコレートを贈るのは日本独自の習慣なんです。欧米では、恋人や友達、家族などがカードや花束、お菓子などを贈ります。そんなこんなで、ワクワクする人も多いかと思いますが、くれぐれも学校に持ってきたりは絶対にしないで下さい!!

やせガマンでメタボ予防



さあ、今月も幕開けです。実力外、月末には定期テストが控えています。体調を整えて全力を出しきれよう頑張ってください!!