

保健だより 2月



愛知県立尾北高等学校 保健室

ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

知っておきたい健康術 (～頭寒足熱～)

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか? 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭(脳)は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。



あったかスープ クイズ

Q1 ミネストローネはどこの国のスープ?

①イタリア ②中国 ③ロシア

A1 ①イタリア

ミネストローネは、イタリアの具たくさんスープです。玉ねぎやじゃがいも、キャベツなど、さまざまな野菜たっぷりのトマトベースのスープが有名ですが、イタリア各地でさまざまなレシピがあるそうです。



Q2 けんちん汁の特徴は?

- ①鶏肉が入っている
- ②油で材料を炒めてから煮る
- ③野菜を使わない

A2 ②油で材料を炒めてから煮る

けんちん汁は、鎌倉の建長寺を起源とする精進料理です。大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃく、豆腐などをごま油で炒めてから出汁で煮込み、醤油やみそで味を調えます。



心のこと、体のこと、何でも相談に乗ります!



2月14日は、バレンタインデーですね。今、好きな人がいる人もいない人も、「愛する」ということについて考えるよい機会です。

好きな人や気になる人がいない人もいれば、そもそも恋愛に興味がない人、同性だけど気になる人がいるという人もいるでしょう。そうした気持ちは、これから変わっていくかもしれないし、変わらないかもしれません。

もし、悩みや気がかりなことがあって誰かに話したいなら、保健室に来てください。いつでも待っています。



*** 保健室より ***

1月中旬より、インフルエンザB型に感染する人が増えてきました。引き続き、手洗いやうがい、換気など行って感染症の予防に努めましょう。厳しい寒さも続いています。しっかり防寒対策も行いましょう。