

# ほけんだより



平成30年1月10日  
越生中学校 保健室

明けましておめでとうございます。冬休みは、体調を崩さずに楽しく有意義に過ごせましたか？お休みが長く続いたので、生活習慣が乱れて朝起きるのが辛い人もいるかもしれません。生活習慣を整えて、徐々に学校生活のリズムに慣れていきましょう。生活習慣を整える事が健康のためにとっても大切です。

その冷え性を引き起こしているかも！？

## 生活習慣の見直しフローチャート

**START**

**冷たい飲み物をよく飲む**  
YES → お風呂はシャワー派だ  
NO → いつもねむたい

**おかしをよく食べる**  
YES → オシャレのためなら薄着でもよい  
NO → 3食しっかりと食べている

**よく運動をする**  
YES → 肌着をつけている  
NO → はやめに寝るようにしている

**お風呂はシャワー派だ**  
YES → オシャレのためなら薄着でもよい  
NO → 3食しっかりと食べている

**いつもねむたい**  
YES → オシャレのためなら薄着でもよい  
NO → 3食しっかりと食べている

**肌着をつけている**  
YES → はやめに寝るようにしている  
NO → 3食しっかりと食べている

**はやめに寝るようにしている**  
YES → C その調子!  
NO → B もう少し!

**3食しっかりと食べている**  
YES → C その調子!  
NO → B もう少し!

**オシャレのためなら薄着でもよい**  
YES → A 今すぐ改善を!  
NO → B もう少し!

**はやめに寝るようにしている**  
YES → C その調子!  
NO → B もう少し!

**3食しっかりと食べている**  
YES → C その調子!  
NO → B もう少し!

**オシャレのためなら薄着でもよい**  
YES → A 今すぐ改善を!  
NO → B もう少し!

**A 今すぐ改善を!**  
好き勝手な生活を優先して、からだが悪鳴をあげていませんか？

**B もう少し!**  
自分ではそんなに気にしてなくても、いつのまにか冷えていることがあるかもしれません。

**C その調子!**  
このままからだに優しくあたたかい生活を続けて、冬を乗り越えてください。

**「冷え性」** 〇〇  
体質とは限りません！

手足が冷たい、厚着をしてもからだがかたくなる、なかなかあたたまらない…そう感じることはありませんか？

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。

体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみてください。

体温が1℃下がると免疫力は30%下がるといわれています。今の自分の生活習慣を見直して、体を冷やさないように気をつけてみてください。

## ガゼ・インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人!

夜ふかし大好き。睡眠が足りていない

食べものの好き嫌いが多い

うがい・手洗いはしない

運動はあまりしない

12月に、近隣の市町村でインフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖になった学校があります。これから越生中学校でも流行する可能性があります。職場体験や修学旅行に元気に参加できるように、一人ひとりがしっかり予防していきましょう。