



2月は、和風月名で「如月(きさらぎ)」。

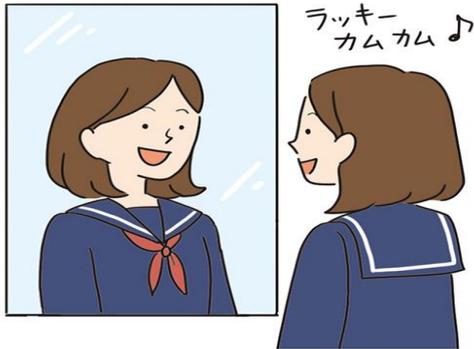
「如月」は「衣更着」とも書き、「衣類をさらに重ね着する(ほど寒い)」ころのことを言います。

和風月名とは、旧暦で用いられていた日本の古い月の呼び方で、季節の行事や風物詩に合わせて名が付けられていました。

ほかに「梅見月(うめみづき)」(梅が咲く季節)、「雪消月(ゆききえづき)」(雪が解け始める月)とも呼ばれます。どの名前にしても春が近づいてくるこの時期にぴったりですね。

鏡でチェック!

あなたは、1日に何度鏡を見ていますか？ さまざまなアンケートや調査によると、特別おしゃれに関心や興味がなくても、1日に何度も鏡を見る人が多いようです。



鏡は、健康チェックにも役立ちます。肌の色、目の色がいつもと変わらないか、疲れた表情をしていないか、よ〜く見てみましょう。

鏡を見るとき、笑顔の練習をするのもおすすめです。昔から「笑う門には福来る」というように、笑顔になると、自然に気分も盛り上がります。

手洗いをするときやトイレの後など、鏡を見る機会があるときは、「ラッキー、カムカム♪」と唱えて笑顔になって、心と体の調子を整えましょう。



生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに！一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいると思います。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

花粉注意

群馬県花粉飛散予報 (ウエザーニュース) <https://weathernews.jp/pollen/gunma/>