

保健だより 1月号高等部

令和8年1月20日
赤城特別支援学校保健室

今年の干支は丙午です。この年は「火」のパワーが高まる時期とされ、エネルギーに動いたり、大きな決断をすることで物事が好転するといわれています。

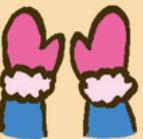
これまで踏み出せなかった挑戦や、新しいチャレンジを始めるにはぴったりのタイミングです。

一方で、火の勢いが強すぎると暴走しやすく、感情的な行動からトラブルに発展することも。

勢いだけで判断せず、時には立ち止まって冷静になることも大切です。良い1年にしましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして 筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ (三陰交や湧泉など)を マッサージする



「三陰交」



「湧泉」

健康のことわざ 「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

保健室からの冬休みの宿題、「歯に良い食品を使って何か1品作ってみよう」は、皆さんどうでしたか？ 3品チャレンジしてくれた生徒もいました。冬休みだけでなく、時間のある時に、またチャレンジしてみてください。

