



今月の保健目標

心の健康を考えよう

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。かぜやインフルエンザ、そしてコロナウイルス感染症の予防にもまだまだ気が抜けません。

睡眠を十分とる、栄養バランスのとれた食事を3食とる、からだを鍛えるなどに気をつけて生活を送りましょう。

節分 「福は内、鬼は外」

節分の日には「福は内、鬼は外」と大きな声で言って豆まきをします。そして自分のとしの数だけ豆を食べます。するとこれから1年病気にならないと言われています。

からだはもちろん心も健康で1年を過ごしたいですね



◇◇◇ ストレスのない生活を送ろう! ◇◇◇

ストレスとは「からだに受けた刺激に対するからだの防衛反応」のことです。

そして、ストレスの原因となるからだへの刺激のことをストレスサーといいます。

ストレスサーには右のようなものがあります。

- ① 人間関係のトラブルなどといった精神的なもの。
- ② 暑さや寒さ、騒音といった物理的なもの。
- ③ 薬品や排気ガスといった科学的なもの。
- ④ 細菌や花粉といった生物学的なもの

ストレスをためないためのリラックス法あれこれ



肩がこる 腰が痛い そんな人はいませんか？

「肩がこった」「腰が痛い」という人はいませんか。
姿勢が悪かったり、長い時間同じ姿勢を続けていたりすると、肩がこったり背中が痛くなったりすることもあります。

あなたは
だいじょうぶ
ですか？



座りっぱなしでいる

気分も
スッキリ！



背中をまるめている



長い時間ゲームを
している

肩こりや腰の痛みを予防するためには、背筋を伸ばし、時々ストレッチで筋肉をほぐすようにしましょう。

冬に多いやけど

寒くなると火を使うことが多くなり、やけどをする人が目につきます。

とくに最近は電気カーペットや使い捨てカイロなどで低温やけどをする人がいます。熱いと感じる温度でなくても長時間当てていると、そこが赤く水ぶくれを起こすのが低温やけどで、皮膚の奥までやられるので、治りが悪いです。

やけどを起こしやすいもの

ストーブ



ガスコンロ

味噌汁



ポット

カップ麺



アイロン

やかん



こたつ

やけどをしたらすぐ水で冷やす！