

健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部 2025年1月



新年の目標、抱負は？

2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起のいい動物で、脱皮をすることから、「復活と再生」を表すとされています。みなさんは、新年の目標や抱負を考えたりしましたか？「〇〇になりたい」「〇〇する」など、それぞれ目標をたてた方もいるかもしれませんね。「まずは、〇〇をする」と具体的に何をするかを考えて、一つずつ、一つずつ目の前のことに取り組んでいきましょう。2025年も、みなさんにとって実りある1年となりますように！



緊張を和らげて実力を出し切ろう！

1月は介護福祉士国家試験があります。他にも進学受験や就職試験など控えている3年生もいると思います。テストや試験にむけて勉強や対策に励み、頑張ってきたことと思います。試験当日は緊張してしまうかもしれませんが、ちょっとした工夫で緊張を和らげて、自信をもって試験に臨みましょう。

緊張をやわらげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。



深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。



自分に ポジティブな言葉をかける

「大丈夫、いける、落ち着こう」など、前向きな言葉を自分に向けましょう。自分を励まし、できる気持ちを高めることができます。

「落ち着いていこう」



しっかり寝ることも忘れずに。

睡眠不足は集中力の低下や、体調を崩す原因にもなります。勉強した内容は寝ている間に脳に定着するので、睡眠も大切にしてくださいね。応援しています★



「冷えは万病のもと」

体が冷えると、体に様々な不調を引き起こします。



理由1 ● 免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪を引き起こしやすくなります。

理由2 ● 血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体中に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢、生理痛など様々な不調が現れます。

温活の4つのポイント



食事

熱エネルギーをチャージ



体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事が少ないと十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。食事では、熱を生み出しやすいタンパク質（卵・肉・魚・大豆など）を意識して取り入れて。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

服装

冷気で体温を下げない



首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。また、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

入浴

温かい血液が全身をめぐる



熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。

運動

熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ

ありがとう スキ
大丈夫? おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしかった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

体も心も温かくなれるように、毎日の生活に「温活」をとり入れてみましょう♪

