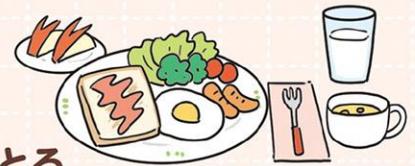


今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？それをチェックすることが、健康生活への第一歩です！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



覚えよう！

冬のスキンケア



寒い時期に起こりやすい肌トラブル

ひび・あかぎれ

ひびは、水分が失われて肌が乾燥し、亀裂ができた状態です。あかぎれは、ひびが悪化している状態のことです。亀裂が深くなることで割れて出血し、痛みがあります。

対処法

専用の軟膏や、クリームを塗りましょう。

しもやけ

手足の指先や鼻、耳などの末端部分が赤紫色に腫れ、かゆみや痛みがあります。気温の寒暖差によって血行不良を起こすことが原因とされています。

対処法

使い捨てカイロや暖房器具、手袋などで温め、専用の軟膏やクリームを塗りましょう。

普段の生活で 気をつけること



■保湿クリーム、ハンドクリームを活用

手が少ししっとりするくらいの量を、1日5~6回塗りましょう。

■手や足の温度を一定に保つ

手袋や靴下をはいて手や足の温度を一定に保ちましょう。

我慢できない痛みやかゆみ、その他皮膚の症状がある場合には皮膚科を受診しましょう。

☆よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。



受験生の皆さんへ

— 緊張しているあなたで **大丈夫** —

受験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。



緊張することは、ダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高め、実力を発揮することを手伝ってくれます。それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…。応援しています！



「病は気から」というけれど…

あなたはどちらを選びますか？

