

ほけんだより 1月

ハノイ日本人学校 保健室 P

あけましておめでとうございます。

みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか。
旅行に出かけたり、家族や親せきと過ごしたりと、
それぞれの時間を大切に過ごされたことと思います。
ハノイもぐっと気温が下がり、冷たい空気に冬を感じる季節となりました。
午年は、「元気に走り続ける」「活発に行動する」年といわれています。
体調を崩しやすい時期但也有りますが、寒さに負けず、無理をしすぎず、
休養も大切にしながら、心も体も元気に過ごしていきましょう。



長い休みが明け、生活のリズムを整えるのが少し大変な時期ですね。
寒さに加え、日照時間が短くなったり、大気汚染の影響で外で体を動かす機会
が減ったりすることで、心や体の不調が起こりやすくなります。
「なんとなく疲れやすい」「やる気が出ない」と感じることはありませんか。
自分の心と体の状態を見つめ直してみましょう。ぜひ下のチェックシートも
活用して自分自身の生活について振り返る機会にしてみてくださいね。
上手に休養をとりながら寒い冬を乗り越えて元気に過ごしていきましょう。



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
ころ					

冷えは万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘

冷えは、
体に様々な不調を
引き起こします。
温かくして
過ごしましょう。



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

しっかり寒さ対策をしよう！

- ① 3つの首を温めよう
首、手首、足首には太い血管が通っていて、ここを温めることで体全体が温まります。
- ② 温かい飲み物や体を温める食品をとろう
特に、ココアや生姜湯は体を温める効果が高くおすすめです。
- ③ ストレッチなどで体を動かそう
血行が良くなることで、体を内側から温めることができます。



馬く午 休もう



- 深呼吸をする
心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。
- ストレッチをする
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。
- 好きな香りをかぐ
リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。
- 飲み物を飲む
温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう