

温かい幸せです

例年に比べ、今年の冬は寒く感じます。寒いです。寒くて起きるのがつらい、学校へ行くのが億劫だと思ってしまいます。寒いときは、体の外から、中から温めましょう。体温が上がると、自然に活動的になれます。特に朝食をしっかり摂って、午前中から活動しましょう。雪掻きはいかが？

体温を上げて元気に活動！

【体温を上げる行動の例】

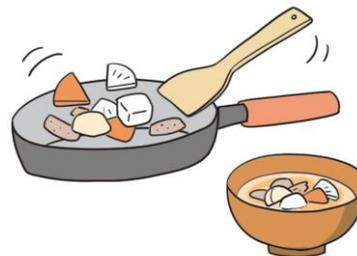
- ① 朝食を摂る…活動のエネルギーを補給する
- ② 適度に体を動かす…血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる
- ③ 重ね着をして体温を逃がさない
…冷えを予防する
- ④ 温かい飲み物を飲む…体の中から温まる
- ⑤ お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
…体全体を温める



けんちん汁でぽかぽか

けんちん汁は、鎌倉の建長寺を起源とする精進料理です。大根、にんじん、ゴボウ、里芋、こんにゃく、豆腐などをごま油で炒めてから出汁で煮込み、醤油や味噌で味を調えます。

醤油味のけんちん汁を給食で食べたことがあります。みなさんはどうですか？ レシピを検索して、調理に挑戦しましょう。



頭寒足熱

知っておきたい健康術

「頭寒足熱（ずかんそくねつ）」という言葉を知っていますか？ 頭寒足熱とは、文字どおり、「頭はスッキリさせ、足元を温めるとよい」という、昔からの健康の秘訣です。古くさい迷信だと思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。暖かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、真冬が続く北海道の寒さから自分を守る健康のコツです。



清潔な生活をしよう

健康で元気に過ごすためにも、自分の体や身の回りを清潔にすることは欠かせません。あなたは普段、清潔な生活ができていますでしょうか？ 振り返ってみましょう。



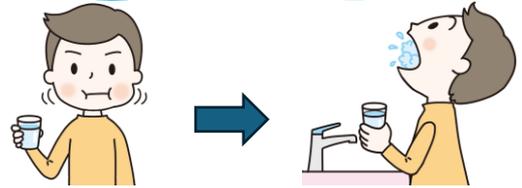
お風呂
一日の汚れを落とします。石鹸をよく泡立て、優しく洗いましょう。肌を傷つけるので、ゴシゴシこすらないようにね。



肌着（下着）
汗や汚れを吸い取り、肌を清潔に保ってくれます。お風呂に入った後、毎日きれいなものと取り替えましょう。



歯磨き
食事の後は忘れずに磨きましょう。歯ブラシの毛先を歯にしっかり当て、軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



うがい
ブクブクうがいで口の中をきれいにした後、のどを洗い流すガラガラうがいをすると効果的です。



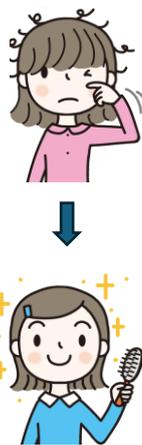
手洗い
石鹸をよく泡立て、洗い残しに注意して、すみずみまで洗います。洗った後は、流水でよくすすぎ、水気を拭き取ります。

ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩くようにしましょう。特にハンカチは何日も同じものを使わないで、きれいなものと取り替えましょう。



爪
長くなると、爪の間に汚れがたまりやすくなります。深爪に注意し、一週間に一度くらいのタイミングで切るようにするといいですよ。



髪の毛
髪はブラシなどで整え、前髪が目にかかっている人は短く切るか、ピンで留めるようにしましょう。



部屋・身のまわりもきれいに！
自分自身(体)の清潔だけでなく、身のまわりきれいにすることが大切です。部屋は散らからないよう整理整頓し、掃除をしましょう。ふとんを干したり、シーツなどの寝具もこまめに取り替えてください。