

# ほけんだより2周

令和8年2月号  
松山南高等学校  
207HR 保健委員

風の冷たい日が増えてきました。今月はマラソン大会があります。寒さに負けず、自己ベストを出せるよう頑張りましょう。また、寒い日が続くので体調管理にも気を付けていきましょう。

## 寒暖差に気をつけ



## 湿ったままにしない



## 温活 のススメ

美肌、カゼ・しもやけ予防にも

### 毎日入浴・マッサージ



### ビタミンEで血行促進



## 知っておきたい健康術（～頭寒足熱～）

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？ 「頭寒足熱」とは、文字通り、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。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれません、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。温かい靴下を履く、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、この時季の健康のコツです。



## 2月づかれに注意！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか？ もしかしたら、それは「2月づかれ」かも!? 2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいため、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心との調子を整えましょう。

### ストレス対策に3つの「R」

#### Rest [休養]

…疲れているときは、「寝る」とがストレス解消に役立ちます。

#### Relax [緊張をほぐす]

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

#### Recreation [気晴らし]

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間をお過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

