



# Chamomile

Choko health info



もうすぐ冬休み。気温が下がり空気が乾燥し、感染症のリスクが高まるので、各自いつもの対策で気をつけましょう。一方、冬だからこそ楽しめるものがあります。例えば、夜空の星は冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから！冬ならではの楽しみ方を探してみてもいいかもしれません。

また、昔は日の入りが一日の始まりと考えられていました。そのため一年の始まりは大晦日(おおみそか)の夕方。一年で最初の食事にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事で過ごせた感謝と、新年の無病息災を願う、新しい年の神様『年神様』へのお供え物でもありました。皆さんも一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って、大晦日の夕食を食べてみてください。1月8日また元気に会いましょう。



## 歯科講話 (1・3年生)

11月26日、本校学校歯科医の村上隆文先生による歯科講話がありました。歯周病予防や目的に合った歯みがき粉の選び方、舌苔についてなど、日常生活に生かせる大切なことを学びました。1年生は、正しいブラッシングで口腔の健康がさらに良くなるように、3年生は卒業後も継続して正しく歯の健康を保てるようにしたいですね。



## 冬休みは デジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがちです。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

### ● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)



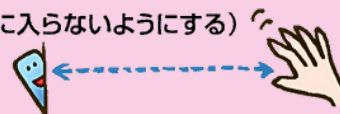
### ● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



### ● 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)



### ● SNSなどの通知をオフにする



### ● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする





# 冬こそ 日光を浴びよう!!

## 冬に幸せホルモンが減りやすい理由

日照時間が短くなると、セロトニンが作られにくく、不調やだるさが出やすくなる。

## 増やすコツ

- 1日30分を目安に日光を浴びる

ヒーター・窓際  
OK



朝・午前中  
がおすすめ

E1  
山下 翔聖

## 冬の乾燥対策に気を付けよう!!

寒いと暖房を使う時間が多くなり、それに伴い空気が乾燥しやすくなります。

暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのびや月ひも乾かきやすくなります。そのために乾燥対策が重要な3つの技を教えます。

1つ目は加湿。お風呂の残り湯をかけるだけでもOK。

2つ目は水分をこまめに摂る。温かいお茶や水を少しずつとってなるべく乾燥しないようにしましょう。

3つ目は加湿器や保湿クリーム

を使うこと。

この3つを覚えて冬の乾燥対策や寒さ対策をしよう!

M1 深浦真志



## 運動の2つの効果

## 冬の体と心の

1日5分!

リフレッシュ



## 運動の効果

- ① 勉強の合間に数分行くと、頭がスッキリして集中力アップに
- ② 適度に体を動かすと免疫力アップに

寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。P1 岡田

## + - + - プラスとマイナス + - + -

「最近、うまくいかないことが多い...」「自分が嫌いな人、物、事に落ち込んでしまっています。でも、そのことには必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしたとすると、かぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、かぜをきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強もスポーツも同じです。ピンチの先にはきっとチャンスがあります。この視点を変える方法をおすすめです。

J2 秋山 諒太郎

