



1月の保健目標:冬を健康に過ごそう

あけましておめでとうございます

今年の干支は「へび」。へびは昔から神の使いとして崇められてきました。脱皮を繰り返して成長したり、エサを食べなくても生きていけることから、不老不死の象徴とも言われているようです。強い生命力がある縁起の良い動物です。みなさんの今年1年が、へびのようにたくましく、成長し続ける1年でありますように。

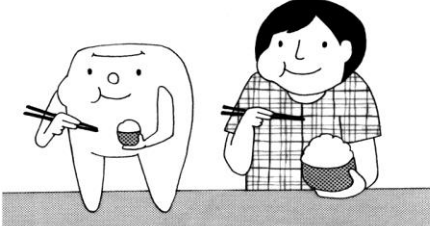
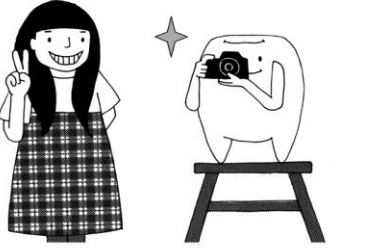
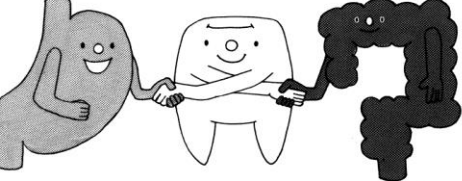
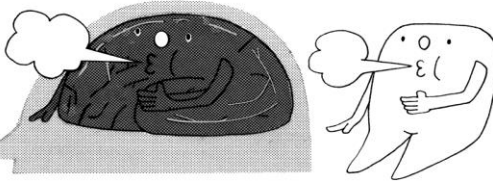
私の今年の健康目標は、食事をするときに「よく噛む」ことです。よく噛むことは、肥満防止につながります。お正月に食べ過ぎて「ヘビー」になった体重を、よく噛んで早く元に戻したいと思います…。



どんな1年にしたいか
かんがえてみよう

からだところどころのけんこう

よくかむと、いいことがいっぱい!

 <p>唾液が食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防につながります。</p>	 <p>口元が引き締まって、生き生きとした表情になります。</p>
 <p>消化しやすくなり、胃や腸の動きを助けます。</p>	 <p>脳の満腹中枢が刺激されて、満腹感が感じられ、食べすぎを抑えます。</p>

読んで字のごとく、頭寒足熱(ずかんそくねつ)とは、頭を冷やして足を温めるという意味です。人間の体温は、上半身の方が高く、下半身は低くなっています。この上半身と下半身の温度差をできるだけ小さくするのが頭寒足熱。逆に頭熱足寒だと病気にかかりやすくなります。足の小指を触ってみてください。人間の体の中で一番体温が低い場所が足の小指です。触って冷たいと感じるようだったら足を温める必要があります。足を温め、頭を冷やすと勉強に集中できると言われています。

