

ほけんだより2月

令和7年度 中央国際高等学校 保健室

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



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。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。

