

すこやかさん



浅井中学校
ほけんだより
R8/2/2

京都にある鈴虫寺に、素敵なお説法をしてくださる和尚さんがいます。癒しの声で30分間、紅葉シーズンの時には丸1日ノンストップで続けます。多人数の前で心温まる説法を流暢に話す姿を見て一体どれだけ練習したのかなと思いました。最近は説法してくださるお寺も減ってきてているとのこと。遠いところから参拝してくださる方のために、毎日欠かさず説法すると決めた和尚さん。説法は毎日しなくともいいけれど、できればした方がよい。した方が良いことは気がすまないこともあるし気力も体力もありますね。でも敢えてやることを選んだ和尚さんの心意気が本当に素敵だと思いました。「最初は緊張もあり、うまく言葉が出てこないことへの歯がゆさがあったけれど、今では生きがいです。」参拝される方のために始めたことでも、結果、自分の肥やしにした和尚さん。「やった方がいいけど、面倒だなあ。」こんな場面があったらチャンス！一見面倒だと思うことの中に自分を磨くものは隠れています。「なんでこんなことしなくちゃいけないの？」そう思うときこそチャレンジして、自分の肥やしにしてください。きっと、やってみて良かったと思える日がきます。和尚さんの温かい心で癒された私がいるように、多くのことを乗り越えたあなたの心、表情、言葉が、今度は誰かの心を癒し励まします。



花粉が
飛び始めています

花粉が多い日は？

雨が降った翌日、晴れている、風が強い、湿度が低く空気が乾燥している日は花粉の飛ぶ量が多いとされています。



花粉をつけない！

- ツルツルした素材の服やメガネ、マスク。
- 帰宅時は玄関で花粉を払い落とす。



ついた花粉を落とす！

- 手洗いや洗顔で花粉を洗い落す。
- 部屋着に着替える。

花粉の飛散予報を チェック！

花粉の飛散が多い日は、必要以上の外出を避けましょう。



かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- 目が傷ついて、
　　ばい菌などが入りやすくなる
- かゆみをひきおこす物質が
　　出て、もっとかゆくなるなど

たとえば…

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
　　まばたきをすると涙が出
　　て、かゆみの原因をあらい
　　ながしてくれます。
- 目を冷やす
　　ぬらしたハ
　　ンカチを目に当ててみると、
　　かゆみが落ち着きます。



温活のススメ

美肌、カゼ・しもやけ予防にも

「何だか体がだるいなあ。」身体が冷えているサインかもしれません！

体が冷えると血のめぐりが悪くなり、体調を崩したり、疲れやすくなったりします。

毎日の生活の中で「体を温める」ことを意識してみましょう。

忙しい毎日でシャワーだけになってしまいませんか？

体をしっかり温めるには、シャワーよりも湯舟につかることが大切です。38~40℃のお湯に10~15分が目安です。眠りの質も良くなりますよ！寝つきが悪い、寝ても疲れが取れない人は、ゆっくり湯舟に浸かってみてくださいね。

食事で体を温めよう！

同じ食材でもサラダより汁物など、温かい食事で摂る方が温活効果が高まります。

毎日入浴・マッサージ



ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的！

寒い時期こそ、体をほぐそう！

冷えることで筋肉は硬くなります。お風呂上りにストレッチ、マッサージをして筋肉をほぐしましょう。筋肉がほぐれると疲れもとれやすくなりますよ！

恋にも効く！？ココアはいいぞ！

寒い日に飲むココアはとても美味しいですね。ココアは冬だけでなく1年を通しておすすめの飲み物です。

★ココアパワー★

- 手足の細い血管が広がり、体全体が温まる。
- 免疫力がアップし、感染症予防になる。
- 食物繊維が豊富で、お通じがよくなる。
- 幸福感やワクワクする気持ちが高まる。

ココアは体だけでなく、心も温めてくれるんだね。夜寝る前にホットミルクココアを飲むと寝つきもよくなるよ。自分で砂糖の量を調節できる無糖の純ココアがおすすめだよ！

