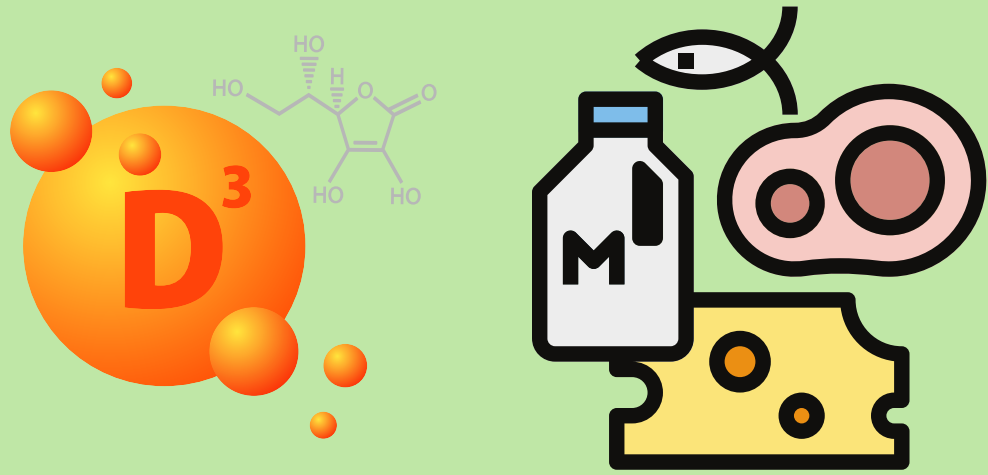


## ビタミンDと新型コロナ

感染症対策にはまず、自分の体を整えることが大事！その上で、「どんなものを食べるか」はとても大事です。なかでも今、「ビタミンD」が注目されています。ビタミンDには、骨を丈夫にしたり、免疫力を整えたりする働きがあります。食べ物には、干し椎茸、鮭（さけ）、卵の黄身などに多く含まれています。この機会にぜひ積極的に摂ってみてはいかがでしょうか？



## 保健日より 1年間だけ ”呼び名”が 変わります

その名も

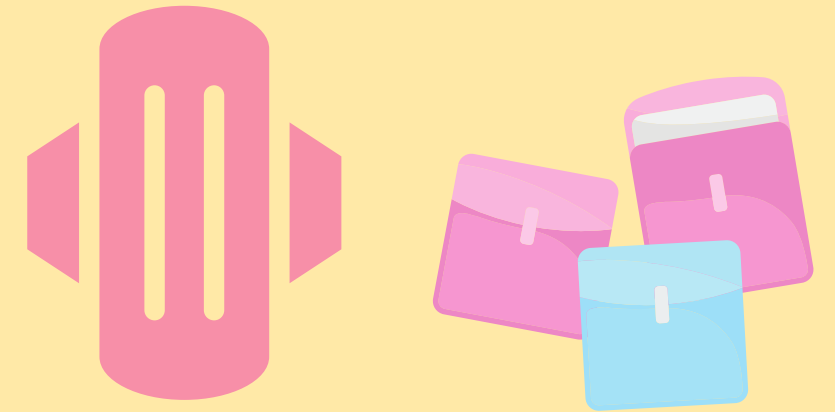
## Vita/ヴィータ

Vita/ヴィータ

イタリア語で”人生”を意味します。保健日よりを通じてよりよい人生を歩んで欲しい、そんな気持ちで名づけました。ぜひ可愛がってください。

## 生理と貧困

とあるアンケートで、高校生以上の5人に1人が「生理用品を買えない」という報告がありました。女性にとって、生理用品はなくてはならないもの。実は以前から、経済的な理由などで「生理用品を買えない」人が少なからずいました。とくに、このコロナ禍で、収入が減ってしまい、生理用品を買うことがさらに難しくなっている人もいます。保健室では、いままでも生理用品を準備していましたが、「急な生理で準備をしていなかった」だけでなく、「ナプキンを買えずに困っている」時なども、遠慮なく取りにきてください。



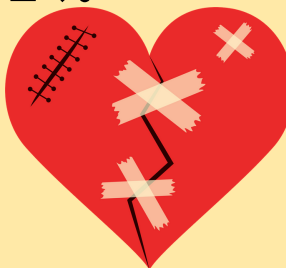
## ストレス

### 昨年と違う一年の始まり。

みなさん、新しい学年が始まり、約1ヶ月経ちました。新しい環境の中、からだやこころが疲れている人もいないでしょうか。そんなあなたに、だれでもいつでもできるストレス解消法をお教えします！

1. 静かで落ち着ける場所で、リラックスして座る。
2. 口から息を吐き切った後、鼻から息を4秒かけてゆっくり吸う。
3. その後、口から10秒かけてゆっくり吐く。

※ポイント！呼吸をしている時は、息のことだけ考える。途中で「なんだこれ」「腹減ったな」など浮かんだら、もう一度息のこと「だけ」を考える。



## スマホ

### 自分の人生盗られていませんか？

保健室にいと、昨年あった休校中のみんなの過ごし方についていろんな生徒が教えてくれます。その中で、多いのが「ずっとゲームばかりしてました」「スマホをずっと触って夜更かししてました」などの声が多いことです。実は、スマホを触っている時、私たちの脳では、快感を覚える物質が作用して、知らず知らずのうちに、スマホの利用がやめれなくなっていることがわかっています。

まず、利用時間や気づいたら触っているなど、自分自身の利用の仕方について、一度チェックをしてみてもいいでしょうか？

