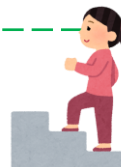


2月は、学年の終わりに向けて気持ちが切り替わる時期です。寒さや環境の変化で、心身の疲れを感じる人もいるでしょう。そんなときは、無理をせず自分のペースを大切にしてください。また、これから春休みで時間がある分、悩みと向き合う機会が多くなるかもしれません。悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談することが大切です。相談先の一つとして、保健室も利用してくださいね。

## 2月は「全国生活習慣病予防月間」！ ～幸せは足元から 多く動いて健康を実感～



2月は、「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病予防に対する国民の意識を高めて、健康寿命を伸ばすことを目的として、日本生活習慣病予防協会により定められています。

生活習慣病は、長い時間をかけて進行し、自覚しにくいという特徴があります。そのため、中高年になってから対策するのではなく、若い頃から、適正な生活習慣を身につけ、維持することが大切です。

生活習慣病予防のために、日常で心掛けたい生活習慣について、  
『一無、二少、三多』という健康標語で示されています。

一無（いちむ）  
無煙・禁煙



### 二少（にしょう）

- ・少食（食事は腹八分目）
- ・少酒（お酒はほどほどに）



### 三多（さんた）

- ・多動（体を多く動かす）
- ・多休（しっかり休養をとる）
- ・多接（多くの人・事・物に接する）



今年は、その中の「三多」のうちの「多動」を強化テーマとして設定され、「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」というスローガンが掲げられています。「多動」には、「今より10分多く体を動かすことを意識してほしい」という思いが込められています。「2本の足は2人の医者」という格言があるように、まずは無理な目標は立てず、**良く歩くこと**から、始めてみましょう。エレベーターではなく階段を利用するなど、日常の中でできる工夫もおすすめです。

## 防寒・感染症対策を忘れずに！



今年の立春は2月4日。暦の上では春ですが、寒い日が続いています。気温や湿度が低いこの時期は、インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などに、注意が必要です。外出時の防寒に加え、手洗いや消毒・換気・咳エチケットなど、感染症対策を継続しましょう。

