

ほけんだより 2月

笛南中保健だより No.15
2022年2月1日

暦の上では立春。長い夜がだんだん短くなってきて、朝方も夕方方も明るい時間がのびてきます。まだまだ寒いですが、春に向かって明るくなっていくこの時期。引き続きコロナ対策も欠かせませんが、風邪、インフルエンザ、胃腸炎、まだまだ心配です。手洗い、消毒、マスク、換気など感染症対策をして、健康管理をしましょう。



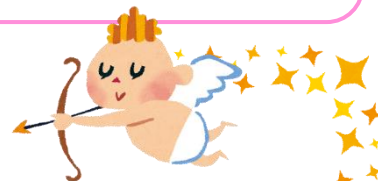
「自分自身」を認めてあげて・・・

世界の高校生に「自分はだめな人間だと思うことがある？」と質問した研究があります。下の表は、質問に対し「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。日本の高校生はどのくらいの割合だと思いますか？

日本	???
中国	56.4%
アメリカ	45.1%
韓国	35.2%

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えそうです。自己肯定感とは、「自分は自分のままで良いと思える」こと。失敗から立ち直るためのエネルギーや、チャレンジする力になります。調査対象は高校生ですが、中学生を調査しても、結果はほとんど変わらないと思われます。自分の足りないところを知ることが大切ですが、自分の強みや良いところにも目を向けてくださいね。

「ありがとう」... は魔法の言葉



友達に優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と感謝の言葉を伝えられていますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体に良い影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン
心のバランスを整える

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

体の調子を良くするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり、勉強に集中できたり、良いことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も優しい気持ちになれる魔法の言葉。

「ありがとう」って、今日何回言った？

花粉シーズン到来！ 早めに花粉症予防対策を！



最近、「目がかゆい！」「鼻がムズムズする！」という人はいませんか？まだ冬の寒さも続いています。早い人では1月頃から花粉症の症状が出始めています。コロナや風邪とも区別が付きにくく心配な人は、受診するのもいいかもしれません。

花粉が多いのはどんな日？

- ・晴れて気温が高い
- ・空気が乾燥して風が強い
- ・気温の高い日が2～3日続いた後
- ・雨上がりの翌日

ピークは少し先ですが、今から準備をしておきましょう。症状を抑えるため、まずは花粉とできるだけ「接触しない」ように、マスク、メガネ（ゴーグル）、帽子などで対策をしましょう！



2月20日は、アレルギーの日

2月20日はアレルギーの日。食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、ぜんそく、花粉症など、何らかのアレルギー症状に悩まされている人は、右肩上がりに増えています。以前は平気だった物質に、突然反応が出ることもあります。

覚えておこう！アレルギーによる主な症状



目の充血



皮膚のかゆみ
赤み・湿疹



くしゃみ、
鼻水、せき



唇・口内・舌の
腫れ、違和感



腹痛・嘔吐・下痢



急速な複数の症状
(アナフィラキシー)

アレルギーの発症を遅らせる取り組みを！

- アレルギーを引き起こしやすいもの(薬や金属類等)を長期的に摂取したり身に付けたりしない。
- どんなに好きなもの・体に良いものでも、1種類の食べ物を大量に食べ続けない。
- 体力を落とさない工夫や、皮膚・粘膜を丈夫に保つよう心がける。(保湿等)

適量でカラダにうれしい チョコレートの効能



2月14日はバレンタインデー。バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康に良い優れた食品としても知られています。理由は、原料のカカオマスに豊富に含まれている、カカオポリフェノール。その正体は！？

カカオポリフェノールの効果

- ★脳を活性化する
- ★肌の老化を抑制
- ★血圧低下(血管を広げる)
- ★アレルギーの改善



他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには、砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！