

ほけんだより2月^{がつ}

2019.2 遠野高校 保健室

インフルエンザ  が猛威をふるう中、ジグザク気温で「花粉症」  の症状も。インフ

ルエンザや風邪にかかると喉の粘膜が弱り、今まで花粉症にかかったことがない人でも
発症したり、花粉症のある人は症状が悪化することもあるそうです。

「1時間に1回の換気  & 水分補給 」「石けんによる手洗い・うがい 」「マス

ク 」「睡眠 」「3度の食事 」を心掛けましょう！



冬バテ & 心臓病 & 肥満 & 虫歯予防に効く食べ物は？



「冬バテ」とは「寒さが代謝力を下げ、活力を落とす。寒さから倦怠感・肌荒れ・免疫力低下が起きる」こと。別名「冬型ビタミン欠乏症」とも呼ばれます。冬は体を温めるためアドレナリンを出そうとします。その時に「ビタミンB1 やビタミンC」が大量に必要となります。その不足するビタミンを手軽に補給できるのが「いちご」だそうです。果物の中でトップクラスにビタミンCを含んでいます。ビタミンCは「体内では作られず、食事など外部から摂取するしかありません。不足すると血管や臓器の働きが弱くなり、体内の老化も進むそう」です。牛乳などと一緒にとると吸収率もアップ！また「いちごタンニン」は脂肪を作るホルモンを抑制する研究結果も。さらに虫歯予防に

役立つ「キシリトール」も豊富…ただし歯垢を残さない歯磨きを忘れずに！



かんが 考えよう、コミュニケーション

ことば ～言葉のチカラ～

じぶん
自分のことをほめられるとうれしかったり、しんどいときにわかってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことをいわれると、はらた腹が立ったり、さらにおちこんだりしますね。わたし
私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きなえいきょう
影響をあたえることがあります。

メールやSNSなど、ひとひと
人と人とのコミュニケーションにもつぎつぎ
新しい形が生まれてきました。それでも、『ことば
言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこうい
う言ったら(送ったら)、どうおも
うかな?」「このことば
言葉は、本当に自分が伝えたいことか
な?」と、ちょっとたち止まってあいて
相手や自分のことをかんが
考える…ふだんの生活で、そんなことをこころ
心がけていきたいものですね。



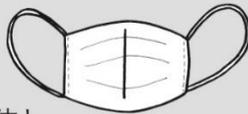
花粉症シーズン間近…

「つけない」「入れない」のおさらいを

花粉症の症状を抑えるポイントとして、まずは、花粉を体に「つけない・入れない」ことを徹底しましょう! そのための基本アイテムをおさらいします。

●マスク

鼻や口(のど)から入る花粉をガード。感染症予防と同様、すき間があかないようにつけて、なるべく外さないようにしましょう。



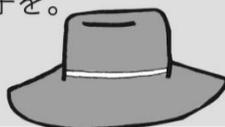
●メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目が気になる場合は、メガネと交互に使うといいかもしれません。



●帽子

外気に触れている髪(頭)には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はまとめておきましょう。



●コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払ってから家に入りましょう。



【参考文献：健康教室2019、林修の今でしょ講座 など】