

ほけんだより2月

令和4年 2月10日 NO.14 養護教諭 大満 茉耶・土井 明日子

2月の大きなイベントの一つにバレンタインデーがありますね。バレンタインデーといえば、「大切な人にチョコレートをあげる日」と日本ではされていますが、海外では花束やメッセージカードといったチョコレートと限定せずに様々なプレゼントを贈るそうです。

みなさんも、14日はいつもお世話になっている人へ「ありがとう」の気持ちをメッセージなどにして伝えてみてはどうですか？



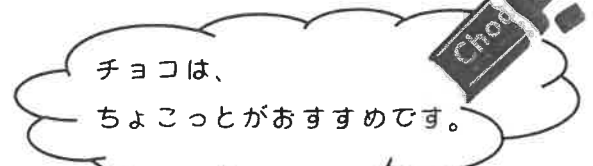
知ってましたか？ チョコレートの効能！

★ストレスを抑える：チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、ストレスを緩和させる働きがあります。また、カカオに含まれるテオブロミンという成分には自律神経を整える効果があり、持続性が高くリラックス効果が長時間続きます。

★集中力UP：チョコレートの香りが集中力・注意力・記憶力をあげ、精神活動を高めます。

他にも…血圧の低下や動脈硬化予防、アレルギー、便秘の改善といった効果があげられます。

しかし！
カロリーが高く(ごはんの 3.5 倍)、脂肪分が多い(ごはんの 113 倍)のため、食べ過ぎには注意です！！



鬼は～外！の豆の豆知識

節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。他にも、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細胞や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をするのですね。

大豆を使っている食品をOで囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆腐・豆乳・ゆば

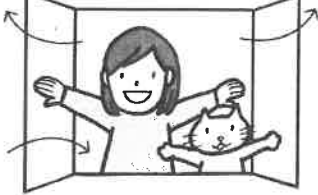
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

こたえ 全部、大豆からできています。美味しさも優秀ですね！

コミュニティ・スクール
春日野中学校 保健室

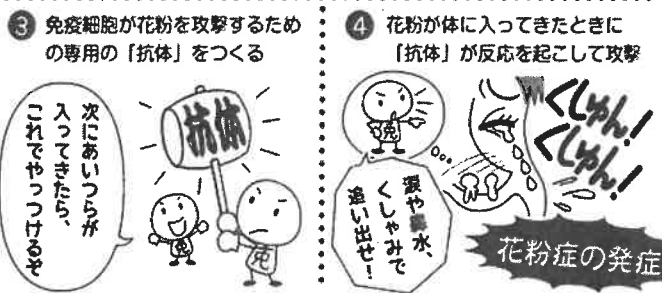
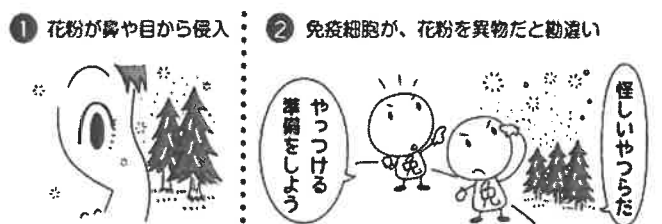
おうちの人にも見せてね！

換気しよう！



花粉と接触しないことが、一番の花粉症対策になりますが、感染症対策として毎日教室の換気を行っています。症状がでてつらい思いをする前に、早めに病院受診等を行うことで、しっかりと花粉症に備えましょう！

どうして花粉症になるの？



鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかつたり…。つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。

温める
お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

湿らせる
鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう

花粉と『接触しない』ために

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ (ゴーグル)

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭(髪)には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

ましがいてがと 7 つのましがいをさがそう！



こたえ…中央の女の子の靴下の長さ/中央左の座っている女の子の表情/左奥の男子の子の前髪/中央の机の横のきんちゃんく袋/中央奥の引き出しの取っ手/奥の左の掲示物の端/本棚の右端の本