

保健だより 2月

貴志中学校 保健室 令和6年2月

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒マで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒マの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

心の鬼を追いかおう 2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実は皆さんの心の中にもいることがあります。

例えば... 好嫌の鬼、いじわるの鬼、忘れ物の鬼、ほろ苦の鬼、夜ふきの鬼、勉強の鬼

色々な鬼がいますね。皆さんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

免疫カアップ!!

笑って体も心も元気

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!! 風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。

2月5日は笑顔の日!!

笑いの効果はたくさんあります

記憶力が上がる

免疫力が上がる

筋力がアップ

幸福感を感じる

ストレス解消

花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める

1~2週間前には治療を始めよう



飲み物で花粉症対策!?

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみていいですね!!



朝ごはんって どうして大切?

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

睡眠中もエネルギーを消費する

実は、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。

朝食メニューのポイント

ご飯やパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく、手を動かす速さも重要です。もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

