

ほけんだより

2月

R6.2.5 平高校保健室

2月4日は立春でした。まだまだ寒さは続いています、暦の上では「春」と呼ばれる日になりました。「一月往ぬる二月逃げる三月去る」という言葉があります。正月から3月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことを意味します。1月は本当にあっという間でした。今年度もあと少し。春に向けて、新しい学年への準備を始めていきましょう。

花粉症の季節がやってきました

2月中旬から花粉が飛散すると見られています。暖冬により、飛散の開始がいつもより早まりそうです。

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ましょう

花粉症の人は早めに医療機関で薬をもらっておくことをお勧めします。

今花粉症でない人も、花粉に沢山触れているといずれ発症する可能性が…。一緒に対策を！

<花粉対策>



帽子・マスク・眼鏡をする



つるつるとした素材の服を着る



手洗い・うがい・洗顔をする



玄関先で花粉を落とす

授業中に「ぐう〜」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。おなかの音が鳴るのは、ご飯を食べてから3~4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食したりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るとい人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。



お腹の音が鳴りそうに授業に集中できない…なんてことありますよね。空腹な時間を作らないように3食しっかりと食べましょう。



より美味しく食べられる！チョコレート情報



もうすぐバレンタインデー！友達に渡す「友チョコ」やお世話になった人に渡す「義理チョコ」、自分へのご褒美としてチョコを買うなど色々な楽しみ方が出てきました。初めて知ったのですが、家族へ渡す場合は「ファミチョコ」というそうです。バレンタインデーにつきもののチョコレートについて、情報をお届けします(^▽^)

<チョコレートの健康効果>

1. 血圧を低下させる
2. 心筋梗塞のリスク低下
3. 糖質の吸収を穏やかにし、脂質の分解を助ける



これらの効果が報告されている！

※チョコレートを適量食べることが大切です。逆に食べ過ぎると、糖質や脂質の過剰摂取となり、健康に悪影響です。



「チョコレートの食べ過ぎで鼻血が出る」という話をよく聞きますが、実は！医学的な根拠はありません。



2月の予定 14日 スクールカウンセラー来校(13~16時)

今年度のカウンセリングも残りあと2回です！