

# ほけんだより 2月

平成 29年 1月 31日  
清川村立緑中学校  
保健室 No.19

北風がふいたり、雪が舞ったり、寒い日が続きます。体調を崩している人も少しずつ増えてきました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われ、1~3月は忙しく、あっという間にすぎるといふことだそうです。

寒い毎日ですが、よく見ると、梅のつぼみが膨らんでいるところがあります。春はそこまできていますね。

## 1月に引き続き感染症に注意！！

厚木地域では、インフルエンザの流行が本格化しています。緑中学校の生徒も気を緩めず元気に過ごしましょう。

今月は、免疫力を高めてくれる食べ物についてふれておきますね。保護者の方にも伝えて、メニューの参考にして下さい。

## 免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



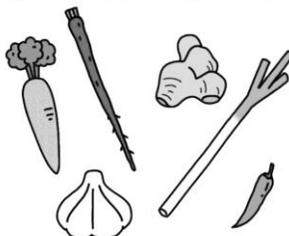
腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。

体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。

## 心と身体 リラックス！！

### ○あなたの「身体」、そして「心」は元気ですか？

いつもハッピーな気持ちであればベストですが、そう上手くはいきませんね。心配事、不安な事を乗り越えないといけない時もあります。心に元気がなくなり、身体の不調になって現れはじめたら要注意です。

心と身体はつながっています。心が緊張すれば、身体も緊張します。逆に身体をリラックスさせれば、心もリラックスします。ということは、笑っていれば楽しい気持ちになってくるとも言えるのではないのでしょうか？ 楽しみたいときはもちろん、難しいことに会った時や苦手なことをすすめるときも気持ちを切り替えて、ニコニコすると楽しくなってくるかもしれませんね。

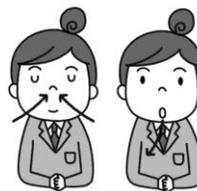
### ○言葉のチカラ “言葉はね、時には刃物、宝物”

自分の言葉で相手に気持ちを伝えることは、難しいけれど大切です。言葉は、大きな力をもっています。一言で相手を幸せな気持ちにさせる“ふわふわ言葉”もあれば、一言で傷つけてしまう“ちくちく言葉”もあるので使い方には充分気をつけましょう。自分が言われてうれしい言葉を普段から使うようにしましょう。寒い冬こそ、“ふわふわ言葉”で心からあったかくなりたいものです。

### 上手に感情をコントロール！

## 怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとどめる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

# 気をつけよう スマホの使い方

## スマホのその使い方、大丈夫かな？

### ぎっくり首の原因に！

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が傷んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。



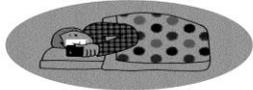
### 仮性近視の原因に！

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントが合った近視の状態に固定してしまいます。



### 寝不足の原因に！

夜にブルーライトが入るとからだが目覚め、内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



### 事故の原因に！

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があります。



## 思いやる気持ちを持って、慎重に使いましょう！！

近年、メールやLINE等の普及で人と人がお互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりすることが珍しくなくなってきました。便利さの一方で、正確に自分の考えを相手に伝える、また、相手の意図を正確に読み取ることが難しいのが事実です。「相手を怒らせてしまった」「ひどいことを書かれて傷ついた」といった話をよく耳にします。PCや携帯等を利用して、連絡を取らなければならない時には、相手の顔を思い浮かべて、言葉を選んで、送信しましょう。

## 2月です！ そろそろ花粉症準備を！

**帽子** 花粉がつかないように

**メガネ** ゴーグル型がおすすめ

**マスク** 鼻と口をしっかりと覆って

**（でかけるときの服装）**

家に入る前に花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう

すみみを十分に、ストレスをためないようにしよう

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高いとき
- 前の日か雨
- 乾燥しているとき

風が強い

**つら〜い花粉症 こうしてふせよう**

おうちの人と天気予報で花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

天気予報 今日花粉

**Q 1** ホワイトチョコレートにもカカオポリフェノールがたくさんふくまれている

①はい ②いいえ

**Q 2** 血のめぐりが悪いと、しもやけになりやすい

①はい ②いいえ

**Q 3** スキー場や雪山で「目」が日焼けすることがある

①はい ②いいえ

**Q 4** 筋肉は使わないと脂肪になる

①はい ②いいえ

〈答えと解説〉

Q1……②：カカオポリフェノールは生活習慣病の予防などに効果があるとされていますが、残念ながらホワイトチョコレートにはあまりふくまれていません。チョコレートの材料となるカカオ豆からは、カカオマス（茶色い）とカカオバター（ココアバター）（白い）がとれますが、ホワイトチョコレートに使われているのはカカオバターで、カカオポリフェノールが多くふくまれているカカオマスは使われていないのです。

Q2……①：寒さや冷えで血のめぐりが悪いと、しもやけになりやすくなります。血のめぐりをよくするには、手や足を温かくする（手袋・厚めの靴下）、からだを動かすなどがありますが、ビタミンEをとることも大切です。ビタミンEはオリーブオイルやひまわり油、アーモンドなどのナッツ類、すじこなどの魚の卵に多くふくまれています。

Q3……①：雪に反射した光が目に入り続けることによって、日焼けに似た症状になります（紫外線による表層角膜炎）。よく「雪目」といわれるもので、医学的には「雪眼炎」といいます。雪の多いところに長時間いるときは紫外線を防ぐサングラスやゴーグルを使いましょう。

Q4……②：筋肉と脂肪はまったく別のものです。ですから筋肉が脂肪になることはありません。筋肉の主な成分はたんぱく質で脂肪は脂質です。筋肉は使わないと2週間で25〜30%おとろえるといわれていますので、ふだんから運動をしてきたておきましょう。

チヤリンミン！  
 どっちが正しい？  
**けんこうクイズ**