

ほけんだより 2月号



令和3年度
竜一附属中

今が一年で最も寒い時季です。2月のことを昔の人は「衣を更に着る」月として『衣更着一きさらぎ』と呼びました。さらに漢字を変えて『如月一きさらぎ』となりました。ちなみに『如月』には春に向かって万物が動き始める時期という意味があるのだそうです。

寒い毎日ですが、一日一日春に向かって進んでいます。コロナ対策をしっかり行い前を向いて歩いて行きましょう。きっと良いことが待っていますよ！



そろそろ花粉症の季節です



くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・・・早い人はそろそろ症状が出てくる頃です。例年のピークはまだ少し先ですが、症状が出る前に対策をとっておくところなことが期待できます。

- *症状を軽くする
 - *症状が出る期間を短くする
 - *一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる。
- 花粉症の人は、早めの準備を心がけてください。

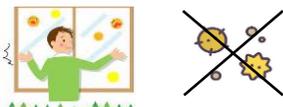
自分でとれる対策

外出時の花粉症対策

- 花粉情報をチェック
- 外出時は完全防備
[マスク、メガネ、帽子など]
- 帰宅時は玄関で花粉をはらう
- 帰宅後は洗顔・うがい

家の中での花粉症対策

- ドア・窓を閉める
- 掃除はこまめにする



就寝時の花粉症対策

- 布団を外に干さない
- 枕元の花粉を拭き取る
- お風呂・シャワーで花粉を流す
- 空気清浄機を活用する

花粉症対策に効果的な食べ物「ヨーグルト」

花粉症はアレルギー反応の一種です。花粉に対して免疫機能が正常にはたらけば花粉症の症状を抑えることができるというわけです。『ヨーグルト』には善玉菌のひとつである乳酸菌がとても多く含まれていて悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整えるはたらきがあります。免疫機能を司る免疫細胞の60%は腸に存在するといわれています。そのため、腸内環境を『ヨーグルト』で整えると免疫機能が正常にはたらき、花粉症の症状を抑えることに期待ができるのです。

『ヨーグルト』以外にもチーズ、味噌、キムチなどの発酵食品に乳酸菌が多く含まれているのでおすすめです。



体の中からポカポカ 冷え対策

みなさんは寒さ対策にはどのような事を行っていますか？セーターを着たり、カイロを貼るなどでしょうか？今回は体の中から温まる方法をお伝えしたいと思います。

1 朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えよう！

朝ごはんを食べると内臓が活動を始めて、エネルギーを生産してくれます。そのため朝から活動的になり体温が上昇します。



2 体を温める食べ物を摂ろう！

唐辛子に含まれるカプサイシン、加熱したショウガに含まれるショウガオールは血液を体のすみずみまで行きわたらせ、体をポカポカと温める働きがあります。

3 体を温める働きのあるビタミン類を摂ろう！

- ビタミンE、ビタミンB1は、手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。
- ビタミンEが多い食材・・・うなぎ、ナッツ類、なたね油
- ビタミンB1が多い食材・・・豚肉、玄米、そば、大豆
- ビタミンCが多い食材・・・柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツ



◎バランス良くしっかり食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう！！

感染予防対策の再確認を！

新型コロナウイルスの感染者数がものすごい勢いで増えています。私たちがしっかりやるべき事は、**感染予防対策の徹底と健康観察による早期発見**です。体調の変化に早く気づく事ができれば、次への対応が早くできますね。朝のGoogle フォームへの入力を忘れずに行ってください。

マスクは不織布の物を、隙間の無いように着けましょう！

手洗いやアルコール消毒をこまめに行いましょう。

寒いけど換気ね！

ソーシャルディスタンスをきちんととりましょ

頑張ろう！



～チョコレートの効能～

2月14日はバレンタインデー。最近では友だち同士で贈り合ったり「自分へのごほうび」としてちょっと豪華な物を買ったりする人も増えているそうですね。

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には素晴らしい効能があるのを知っていますか？

- 脳を活性化する
- 血圧を下げる
- 肌をきれいにする
- アレルギーの改善



などです。でも、チョコレートには砂糖が使われているので、食べ過ぎにはくれぐれも注意してくださいね。