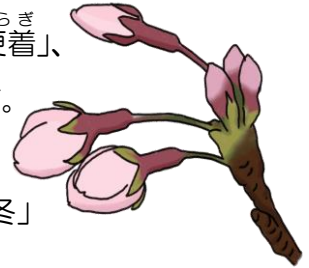


ほけんだより

R6.1.31
No.11
日宇中保健室

旧暦では2月を「如月きさらぎ」と言います。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着きさらぎ」、季節が陽気になり始める「気更来きさらぎ」などがあります。春が待ち遠しい季節です。

ところで、日宇中学校にはたくさんの桜の木が植えられていますが、桜は春の短いひと時に美しく花開くために、実は前年の夏から準備をし、「厳しい冬」を乗り越え、「春の開花」を迎えているそうです。



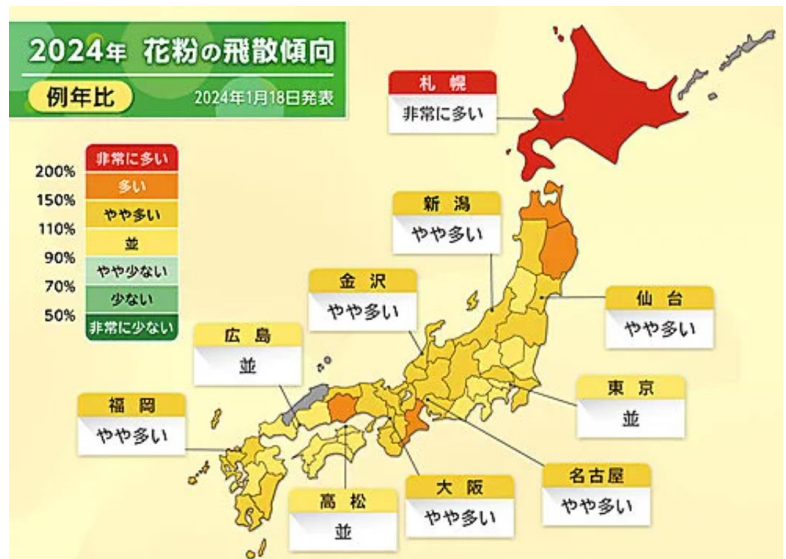
どんなに厳しい冬でもいつかあたたかい春が訪れます。一日一日の積み重ねを大切に、あなただけの、あなたらしい花を開花させてください。



花粉症の季節がやってきました

日本気象協会によると、今季の花粉飛散予測は、スギ花粉だと2月上旬から。これは、ほぼ例年並みですが、量は例年よりやや多い見込みなので、花粉症の人は今から対策をしておいた方がよさそうです。

お薬は眠くなったり気分が悪くなったりするのでちょっと苦手と言う人は、いつもの飲み物を変えてみませんか？



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もいいですね



2月3日は節分

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。つまり、四季がある日本では節分は年に4回あるんですね。（立春・立夏・立秋・立冬の前日はすべて節分）その中でも、春は一年の始まりとされ、特に大切にされたようです。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日。邪気ばらいとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきを



したり恵方巻を食べたりします。ちなみに2024年の恵方は「東北東」今年の節分は2月3日（土）なので、ちょっとがんばって手作りの恵方巻はいかがでしょうか。具はどんなものがお好きですか？

全国生活習慣病予防月間

生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」と定められました。

若い皆さんには「生活習慣病」なんて無関係のように感じるかもしれませんが、若いからこそ、今のうちから予防対策について知っておくことで、将来の健康へとつながるのです。たとえば、3年生が11月に学習した「がん」について、みなさんはどれくらい知っていますか？そして、どんな対策が必要だと思いますか？



がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気と思ってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

② 節酒

未成年の飲酒はもちろん×

③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる

④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

⑤ 体を動かす

週に60分程度の運動をしよう



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

がん予防対策は、糖尿病や脳卒中などのその他の生活習慣病予防にも有効です。

しもやけ

しもやけによる来室者が増えてきました。できてしまったしもやけは、保健室ではどうしようもできないのですが、とてもかゆいので何とかしてほしいというのです。なので、病院受診を勧めるほかに、身体を温める食べ物を食べる、温かい飲み物を飲む、

ゆっくり入浴するなど、体の内側からも温める工夫をするように勧めています。また、血行をよくする効果のある「ビタミンE」を多く含む食品や、ビタミンEの吸収率を高める「ビタミンC」も一緒に摂取することをお勧めしています。右上の絵の食品です。よかったら試してみてください。

