

# ほけんだより 2月

令和6年 2月  
春木中学校 保健室  
NO.10

3学期が始まって1か月が過ぎました。寒さの厳しい日が続いていますね。寒さにも負けず、体育で持久走をしたり、お昼休みに運動場へ出て過ごしていたり、部活動で活発に活動している皆さんの姿に日々感心しています。寒いと運動不足になりがちですが、適度な運動をすると、骨が丈夫になり筋力も強まるなど体に嬉しい効果がたくさんあります。寒い中ですが、適度な運動を心掛けましょう。



## “笑う” とこんなにいいことが

免疫カアップ!

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。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに! 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♪



## 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



## 花粉の飛散が始まります!!

日本気象協会の発表によると、近畿のスギ花粉の飛散は2月中旬から。2024年春のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、例年(過去10年間の平均)に比べると例年並みか例年よりやや多い予想だそうです。裏面に詳しく対策を載せています。

## “カツ”を食べずに試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べなくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質(炭水化物)と、糖質の吸収を助けるビタミンB<sub>1</sub>を一緒にとるのがポイントです。

- 糖質が含まれるもの: ごはん、パン、うどん など
- ビタミンB<sub>1</sub>が含まれるもの: 豚肉(揚げない)、魚、卵、納豆 など

## 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すると話ではないでしょうか。

### 睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、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

ごはん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し、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。

朝ごはんを食べる時間を確保するために早寝早起きも大切です。

## 水筒を持っていますか?

## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの?」



いいえ! 実は冬も要注意。

## 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

## 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。

