

元気が一番！

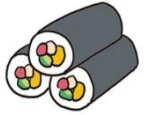


川口市立高等学校 保健室
令和5年2月7日発行 No.13

2月になりました。寒い日が続いていますので、温かくして体調を崩さないように気をつけていきましょう。

さて、2月3日は節分でした。最近では、豆まき以外に恵方巻もメジャーになりました。恵方とは、歳徳神(としとくじん)という神様(その年の福徳を司る神様)がいる場所を指します。ちなみに今年は「丙(ひのえ)」、つまり「南南東」です。また、恵方巻を食べる時だけでなく、色々なことを恵方に向かって行くと良いそうですよ。

来月の頭には年次末考査があります。今年度を清々しい気持ちで締めくくれるよう、わからないところがあれば今のうちに解消しておきましょう。困っていることがある人は、早めに相談するのがおすすめです。



~~~~~

## 花粉が飛び始めます！

今年も花粉の季節がやってきました。すでに花粉症の人はしっかり対策し、症状が重い人は医療機関を受診することをおすすめします。まだ花粉症になっていない人も、今年から発症する可能性があるのので気をつけましょう。また、自分には影響がなかったとしても、周りの人への配慮も大切です。

### 花粉症？ カゼ？ セルフチェック



#### 花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

#### カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる

#### 落とす



家に入る前に落とす  
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

#### つけない



マスク  
花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！

スベスベした服  
ポリエステルなどがオススメ。

帽子  
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ  
目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に！

顔を洗う  
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい  
のどに流れた花粉を取り除こう。

~~~~~

2月のスクールカウンセラー来校日



「最近 心が疲れてしまって憂鬱…」 「悩みがあるけど相談できる人がいない…」 「体の調子まで悪くなってきた…」 など困っている人は、スクールカウンセラーに話してみるのはいかがでしょうか。相談内容はどんなことでも構いません。

面談を希望する人は、担任・養護教諭・身近な先生を通して予約をしてください。空きがあれば、直接相談室へ行って面談することも可能ですが、最近は予約で埋まっていることが多いので、事前の予約をおすすめします。

生徒だけでなく、保護者の方も面談可能です。お気軽に学校までご連絡ください。(048-483-5917)

根本カウンセラー (女性)

7日 (火)・21日 (火)

【時間】 12:00~17:00

【場所】 相談室1 (保健室横)

土井カウンセラー (男性)

8日 (水)・15日 (水)

【時間】 12:00~17:00

【場所】 相談室2 (定時制エリア1B)



ひとりて抱えこまないで

その不調は食事が原因かも!? 食事を見直して体も心も元気に

みなさんは普段、栄養バランスのとれたごはんを食べていますか? 「食事」はヒトが生命を維持するのに必要不可欠なものであり、食事がおざなりになっていけば、体調を崩したり、気持ちの面でも元気がなくなったりしてしまいます。

その1 🍴 食事の時間を意識しよう!

- ①栄養の吸収は朝から昼ごろまでがよいので、1日の食事量のほとんどを昼食までに摂る。
- ②朝食は、遅くても起床後1時間以内に摂る。
- ③おやつは、15時より10時がおすすめ。(脂質が多めでも大丈夫。)
- ④夕食は、寝る2時間前までに消化のよい食材を摂る。(塾などで遅くなる場合は、16~17時に先に主食系を食べ、帰宅後はおかずや副食系だけを食べる。)空腹で寝られない場合は、温かいスープなどがおすすめ。



その2 🍴 野菜を食べよう!

野菜(ビタミン)は「体の調子を整える」だけでなく、私たちの体を作っていると言えます。ビタミンがなければ、炭水化物はエネルギーではなく中性脂肪になり、タンパク質は体の一部になることなく排泄されるだけです。また、ストレスに関係するビタミンも多くあります。野菜が苦手な人は、食べられる野菜やその他の栄養価の高い食材を積極的に摂るようにしましょう。

※ビタミンには、水に溶けだす「水溶性ビタミン」と、熱に強く油と一緒に吸収されやすい「脂溶性ビタミン」があります。また、「水溶性ビタミン」には熱に強いものと弱いものがあるため、もれなく栄養を摂るためには調理法にも注意が必要です。



【おすすめの食材】モロヘイヤ、青菜(全般)、ブロッコリーなど / 野菜以外: 卵、魚、レバー、大豆、バナナなど

【おすすめの食べ方】生・蒸すのが1番効率的ですが、火を通して小さくすると沢山食べられるので、水溶性ビタミンを含む野菜(ブロッコリー、いも等)はスープにして汁まで飲む、脂溶性ビタミンを含む野菜(人参、南瓜等)は油で炒めるのがおすすめ。

その3 🍴 カルシウムをたくさん摂ろう!

もう一つ、意識して摂ってほしいのが「カルシウム」です。骨は主にカルシウム(+ビタミンD・K)から作られますが、その期間は20歳までと言われていて、それ以降は、カルシウムを摂っていても骨密度は維持されるか減るのみです。つまり、「10代の今が、骨を丈夫にする最後のチャンス」です。また、神経にも関与しているため、イライラの予防になります。

【おすすめの食材】牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、桜エビ、生揚げ、小松菜、モロヘイヤ、干し椎茸など

詳細は「大塚製薬」のHPへ



脳とお腹は、ちょう仲よし

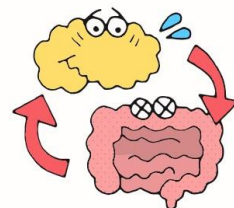
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは? というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようし!



このように、食事を見直して腸が健康になることで、脳(心)も健康に近づくとと言えます。理由が思い当たらないのに体や心の調子が良くないという人は、まずは日々の食事に気をつけてみてくださいね。