

ぽっかぽか

～ からだ・けんこう・こころに関する大切なてがみ ～

宇部市立厚東川中学校
令和4年2月16日
養護教諭 戸川尚美
No. 9

寒い日が続いていますが、2月3日の節分を季節の分かれ目として、暦の上では春が近づいてきています。1・2年生は、2/24・2/25の二日間で学年末テストがあり、その後も進級に向け、仕上げを行います。3年生は、3月の公立高校入試や自分の進路に向け、最終仕上げの時期となります。春を健康なからだで迎えるために、季節の変わり目は特に健康管理をしっかりと行いましょう。

あなたとメディアの関係は、どうですか？

インターネットは、生活に欠かすことができないものです。知りたい情報がすぐに検索でき、とても便利です。しかし、その一方で「ネットで調べたら書いてあった」「SNS でそう教わった」など、インターネット上で得た情報や知識を簡単に信用してしまう傾向があるようです。こうした情報には、誤解に基づいたものや嘘も存在します。本で調べる、よく知る人から聞く、実際に体験して学ぶ…正しい情報を得るための『線引き』という考え方も大切です。メディアとよい関わりを築いていけるといいですね。

切り替え
スイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



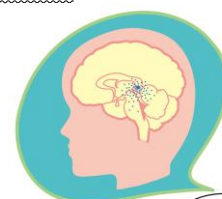
ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファンは、睡眠に欠かせない必須アミノ酸です。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。トリプトファンは、昼中は脳内でセロトニンという物質に変化し活動的になり、さらに、夜になると睡眠を促す物質(メラトニン)に変化します。

トリプトファンを多く含む食品

豆 類	→ 大豆・いんげん豆・枝豆・納豆・ごま
魚 類	→ いわし・かつお・鮭・さんま・まぐろ・しらす干し
肉 類	→ 牛ひき肉・豚ロース・鶏もも肉
穀 類	→ パスタ・そば・そうめん・米・食パン・うどん
野 菜	→ 干しいたけ・アボカド・バナナ
乳 製 品	→ 牛乳・プロセスチーズ
その他	→ みそ・卵



寝ている間は、体と心のメンテナンスがされています



★裏面にも大切なお知らせがあります

世界各国のかぜの対処法 《その②》



シンガポール:熱いコーラにレモンを入れたものや、しょうが湯を飲みます。のどが痛いときには、痛みの緩和作用と軽い殺菌作用のあるはちみつを、お湯で溶かしたものを飲みます。



インド:しょうがと香辛料のクローブを煮出した液を紅茶に入れて飲み、体を温めます。



ネパール:スパイスの1種で、カレーの黄色のもととなっているターメリックの粉と塩を熱湯に溶かして飲みます。鼻づまりのあるときは、この蒸気を鼻から吸い込みます。



オーストラリア:レモン汁にはちみつを入れ、温めて飲みます。のどの痛みや鼻づまりがあるときには、ユーカリの葉を熱いタオルで巻いて、胸の上に乗せると呼吸が楽になると言われています。

花粉症のシーズン到来です

くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…花粉症ではこれらの症状が出てきます。花粉の飛散のピークはまだ少し先ですが、今からしっかりと備えておきましょう。症状をおさえるためには、花粉と“接触しない”ようにすることが大切です。



花粉症の主な症状



花粉症は、症状が出る前に早めに治療を開始すると、次の3つのことが期待できます。

- ①症状を軽くする
- ②症状が出る期間を短くする
- ③一番つらい時期に使用する薬の量を減らすことができる

出かける時の対策としては、花粉の飛散情報をチェックする、帽子(つばの広いもの、長い髪の毛はまとめて表面積を減らすこともポイント)・メガネ・マスクで防ぐ、ツルツルした素材の服を着るといったことがあります。

また、外から帰ったら、玄関で花粉を払い落とす、手洗い・うがいをする・顔を洗うとよいでしょう。

