

# 保健だより 2月



まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。2月は節分やバレンタインなどのさまざまなイベントがあります。体調管理に気をつけて、充実した学校生活が送れるようにしましょう！

新居浜西高等学校 保健委員会

## ★教育相談室の利用について★

3学期も中盤に差し掛かり日々の学校生活などで、悩みを抱えている人もいます。一人で抱え込まず一度相談してみてください！生徒はもちろん、保護者の相談もOKです！

〈日にち〉15日・22日 29日(木)はお休みです。

〈時間〉12:00~18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735 ※電話で予約ができます。



## チョコレートで健康！

2月14日はご存知「バレンタインデー」。バレンタインと言えばチョコレートですが、食べると体にいいことを知っていますか？チョコレートの主な材料のカカオには、「ポリフェノール」という成分が含まれています。その効き目とは？！

- ・がんなどの生活習慣病の予防
- ・ストレス、アレルギー症状を抑える
- ・体に有害な菌を殺す
- ・傷を治す細胞を助ける



ただし、チョコレートは糖分や脂肪分が含まれる製品が多く、食べ過ぎると虫歯や歯周病、肥満の原因となることも。「おいしいから、つい…」気をつけてくださいね！

## 生活習慣病予防について

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは…？

### ○栄養バランスの良い食事

栄養の偏りや食べ過ぎの無い食生活が大事です。また、よく噛むことなど、歯・口・顎の発達も深い関連があるといわれています。

### ○定期的な運動

生活習慣病につながりやすい「肥満」。健康的な解消には、やはり体をよく動かすことです。短時間の軽い運動でも、続ければ効果があります。

### ○十分な睡眠

睡眠不足はあらゆる体の不調、さらには病気へとつながります。早寝早起きでしっかり睡眠をとり、体を休めることが必要です。

### ○意識的な排便

食べ物が体内に入ると栄養や水分が吸収され、便として外に出されます。排便も生きるための大切な機能です。出したくなったら、すぐトイレへ行きましょう。

生活習慣病予防に！ 3つの「分」の摂り過ぎに注意



糖分の摂り過ぎ

塩分の摂り過ぎ

脂肪分の摂り過ぎ

## 心も温めて、冷まして…

「大丈夫？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人の心のウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムツツしたりすることがあったら？

そんなときは、心のクールダウンが大切。深呼吸する、その場を離れるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、心にも大切です。



## 保健室からのお知らせ

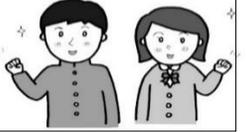
- ・使い捨てコンタクトレンズの空ケースの回収状況は、7kgでした。(2月6日現在)
- ・使用しなくなったCD・DVDの回収も行っています。保健室前にBOXを置いてあります。
- ・引き続き、ご協力よろしくお願いします☺

# 人事を尽くして… がんばったことが尊い！

「バッチリだった！」「ちょっと自信ない…」「もうすぐ！緊張する～」進路が決まる時期に差し掛かり、悲喜こもごも、3年生のいろいろな声が聞こえてきています。

『人事を尽くして天命を待つ』という言葉があります。希望がかなった人がいる一方で、同じくらい、あるいはそれ以上に頑張った結果として進む道を変える人もいます。でも、希望や目標は変わっていくもの。そのたびに考え、決めていく必要があるのです。この中でも、3年生のこの時に精一杯の努力をして「人事を尽くした」のであれば、間違いなくあなたの財産として生きてくるはずですよ。

成功すればそれでよし。うまくいかなかったと感じても、頑張ったという実績は絶対に無駄になりません。結果に一喜一憂しすぎることなく、前を向いて将来を創っていきましょう。



### ネガティブな言葉と禁句にする



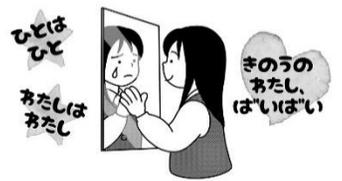
ポジティブな言葉をさがしてみよう！

### 自分のペースで



『なんとなく…』でも、ひと休み♪

### 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう！

### 誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

メンタル トレーニング 軽くなるかも!?

## 理想の健康的な1日の過ごし方♪

～ 平日編 ～

もう少しで年度末を迎えますが、いかがお過ごしでしょうか？大量の模試が終わったかと思いきや今月末には学年末テストが…。そこで！保健委員から理想の健康的な平日の1日の過ごし方のポイント3つをご紹介します♪

- ①寝る90分前にはお風呂を出る！
- ②睡眠は絶対6時間以上！
- ③休日と同様、忙しくてもしっかり3食とる！



## 誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17～23日はアレルギー週間です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。

「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」とあまり自分事ととらえていない人もいますが、特にみなさんにも知っておいてほしいのが、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！

