



大阪府立堺上高等学校 保健室 2023年2月1日発行

寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒いが続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうには、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っよいかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

「いいストレス」もあるってホント?

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。

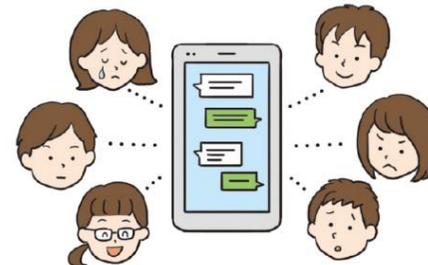


いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくる場合があります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人が互いに顔を合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。

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日～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。花粉症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るかもしれませんが、とく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！

適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友だち同士で贈り合ったり、「自分へのごほうび」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようです。

ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康によい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…？

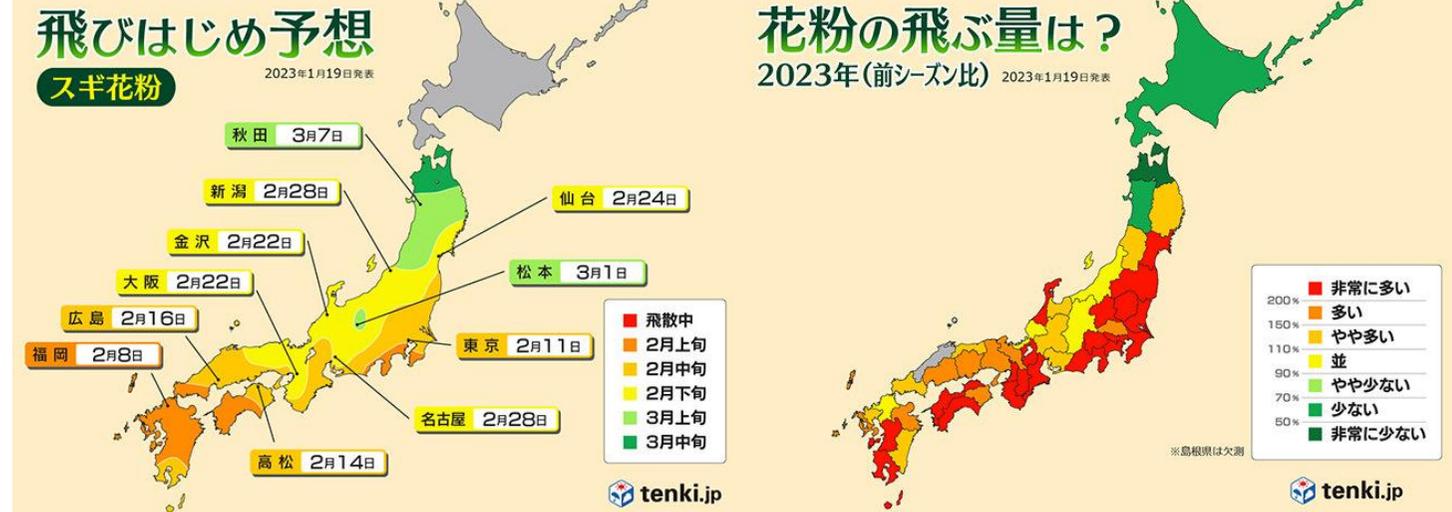


カカオポリフェノールの効果

<p>● 脳を活性化する</p>	<p>● 肌の老化を抑制</p>
<p>● 血圧低下 (血管を広げる)</p>	<p>● アレルギーの改善</p>

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！

いよいよ花粉シーズン！早めの対策が効果的！



スギ花粉飛散のピークは、大阪は3月上旬から中旬の予想です。今年は大量飛散が見込まれるところが多いため、ピークの時期も長くなる可能性があります。

スギ花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始め、その後ヒノキ花粉のピークが始まります。福岡や広島では3月下旬から4月上旬、高松では3月下旬から4月中旬の見込みです。大阪と名古屋では、4月上旬から中旬、東京では4月上旬から下旬にかけてヒノキ花粉の飛散のピークを迎えるでしょう。金沢と仙台は、4月を中心にヒノキ花粉が飛散しますが、飛散量は他の地点と比べると少ないため、はっきりとしたピークはない見込みです。

花粉対策をしよう！

● コート

帽子とともに、表面がツルツルした素材のものがおすすめ。外出から帰ったときは、花粉を払いおとしてから家に入りましょう。

● 帽子

外気に触れている髪(頭)には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い場合はまとめておきましょう。



● マスク

鼻や口(喉)から体内に入る花粉をガードします。顔との間にすき間があかないようにつけ、とくに屋外ではなるべく外さないようにしましょう。

スギやヒノキなどの花粉の飛散量の増加とともに、本格的な花粉症シーズンが間近となりました。症状を抑えるポイントとして、まずは花粉を体に「つけない」、また体内に「入れない」ことを徹底したいところですが、そのための基本アイテムをおさらいします。

● メガネ/ゴーグル

目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的。見た目気がなる場合は、メガネと交互に使うなどの方法も検討してみてください。