



大阪府立堺上高等学校 保健室 発行日 R7.1.27

保健室☆コバナシ

いい一日を、いただきます。

あたたかいお布団が恋しいこの季節。朝食を摂らずに家を出る人も少なくないのでは？

朝食を摂ると眠っている間に下がっていた体温が上がり、身体のだるさが解消されます。また、食事によってブドウ糖が脳に送られ脳の働きが活性化！集中力が上昇します。

朝食を抜くと昼・夕食時に糖の吸収と血糖上昇が集中。肥満や生活習慣病につながる可能性があります。これは、高校生の皆さんだけでなく、皆さんのお父さんお母さん世代にとっても、朝食の欠食は血圧やコレステロール値の上昇にもかかわります。

理想的な朝食は、「炭水化物」「タンパク質」「ビタミン類」をバランスよくとること。急に立派な朝ご飯を用意するのはハードルが高いかもしれません。まずはお砂糖を入れた温かい紅茶を飲む、バナナを一本食べる。自分のできそうなことから、やってみませんか？

時間に追われる毎日ですが、たまにはおいしい朝ご飯から一日を始めてみましょう。

口腔アレルギー症候群と花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

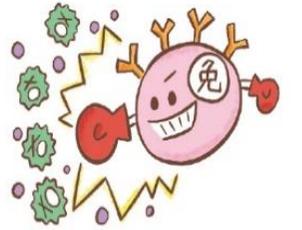
花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！



- **スギ・ヒノキ** ➡ ナス科 (トマト) など
- **イネ** ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- **シラカバ・ハンノキ** ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など

食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



間違えてアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠

がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれませんが、でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



- ① 禁煙**
たばこはがんの原因第1位
 - ② 節酒**
未成年の飲酒はもちろん×
 - ③ 食生活の改善**
野菜や魚も食べる
 - ④ 適正体重の維持**
肥満も痩せ過ぎもダメ
 - ⑤ 体を動かす**
週に60分程度の運動をしよう
- 意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。



そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

#花粉症注意報

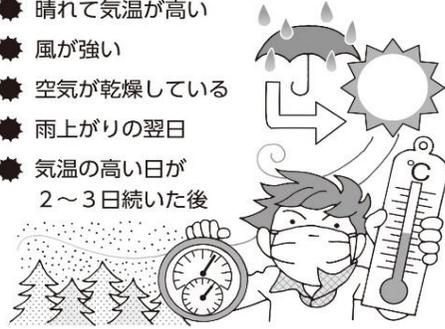
危険なのはいつ?



#こんな日に注意

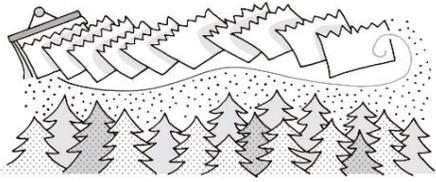
こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたかさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



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

寒い日に気持ちよく寝るコツ



布団を温める
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる
体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。



部屋を加湿する
空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る
寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

飲み物と花粉症対策!



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてもいいですね



緊張を和らげて実力を出し切ろう!



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけ、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に
ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛です。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

