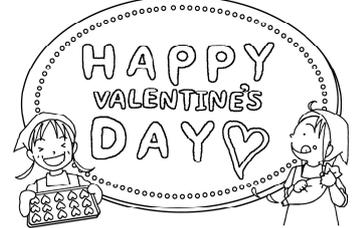


保健だより2月

H29. 2. 3
徳島県立川島高等学校

寒さも本格化してきた2月。でも日に日に太陽の沈む時間は遅くなり、少しずつ春が近づいてきています。さて、2月14日はバレンタインデーですね。義理チョコ・友チョコ・本命チョコ・自分チョコ・・・いろいろな種類を耳にします。チョコレートにはカカオポリフェノールが含まれています(ホワイトチョコ以外)ポリフェノールには強い抗菌作用があり、がんや老化の原因と言われている活性酸素を除去する働きがあります。脂肪分や糖分を押さえた高カカオチョコをためしてみませんか？



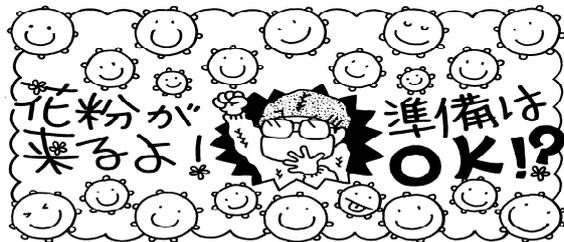
2月になったら・・・

花粉症対策を始めましょう！

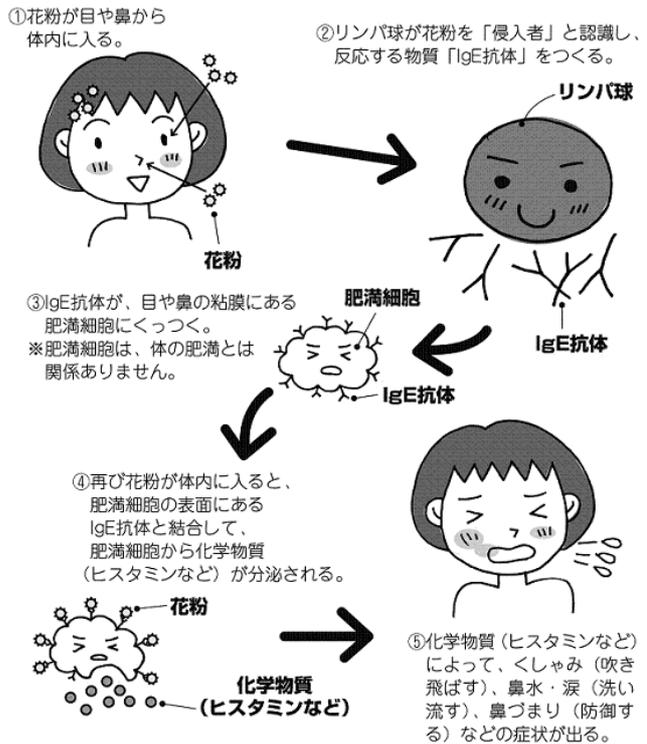
まだまだ冬だと思って油断していませんか？花粉症対策は、症状がでる前から！というのが最近の常識です。

花粉は2月上旬から飛び始めます。毎年花粉症で辛い思いをする人は、今年こそ！先手必勝。病院で薬を処方してもらいましょう。花粉が飛び始める2週間ほど前に服薬すると症状が楽になるといわれています。

日本気象協会の花粉予報によると、今年は昨年の倍以上の花粉飛散予報が出ています。自分でできる対策には限界があります。マスクや眼鏡、帽子、つるつるした素材の服装などの準備に加えて、今年は医療機関の受診も考えて見てください。そして、風邪を引くなど、体調を崩すと花粉症の症状も悪化します。普段から体調管理もしっかりと心がけてください。



☆花粉症のおこるメカニズム☆



あなたの心は元気ですか？

『病気じゃないけどしんどい。』『なんかわからんけど気分がふさがちになる。』保健室でよく聞く言葉です。悲しいことや腹が立つことがあるとココロも疲れたり、体も具合が悪くなったりします。それは誰でもあることです。そんな時は自分なりの気分転換方法を試してみてください。おしゃべりしたり、出かけてみたり、寝るのも良いかもしれません。ココロが元気になれば体も元気になるはず。うまく気持ちを切り替える方法を見つけてください。

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係、辛いと思ふことはすべて **ストレス**

ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしてください。

