

# ほけんだより 2月

令和 5 年 2 月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

## 適度なストレスは、人生のスパイスになる。

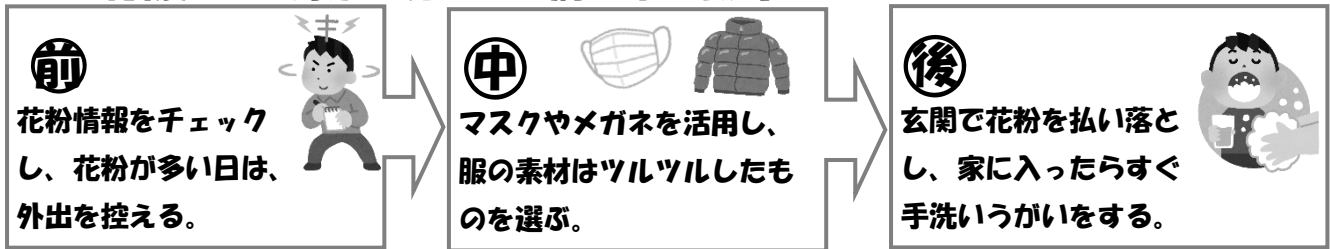
冬休みが明けてもう一か月です。「一月は行く、二月は逃げる、三月は去る」と言われるように、年明けからの三か月はあっという間に時間が過ぎていくように感じますね。忙しい日々の中で、ホッと心を落ち着ける時間も大切ですが、あまりボーっとしていたら、何もしないまま三学期を終えてしまうかも…？「一年間やりきったぞ！」と達成感で満ちた締めくくりができるよう、前向きなチャレンジ精神と適度な休養で、一日一日を大切に過ごしましょう。



## 花粉本格始動

近頃、目の痒みや鼻のムズムズが気になる人はいませんか？それ、もしかしたら花粉症かもしれません。人間の体には、病原体などの抗原に抵抗するための抗体を作る免疫反応が備わっています。花粉症では、花粉を抗原としてこの免疫反応が生じ、ヒスタミンやロイコトリエンといったアレルギー症状の原因物質が分泌されます。アレルギー疾患の一つであるため、花粉症は、正式名称ではアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎と言います。

### 花粉症への対策「外出の「前・中・後」



## 楽しいことしようよ!



自分が無条件で「楽しい!」と思えることを探しておこう

「花粉も寒さもあって毎日憂鬱……。」

そんなときは、お家時間を精一杯楽しむのもアリかも(^^)\_旦^^

<たとえば…>

- ・読書をする
- ・映画鑑賞
- ・音楽を聴く
- ・料理をする
- ・ゆったりティータイム♪ etc

## 【暖房器具は適切に使用しましょう】

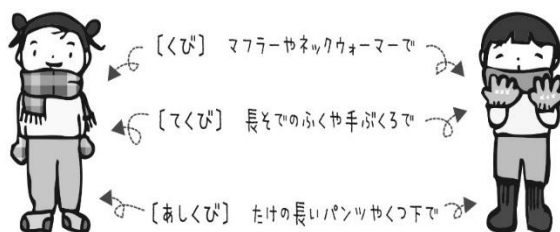
まだまだ寒い日が続きます。家でも学校でも、暖房は必要不可欠ですね。しかし、暖房器具の取り扱いには注意が必要……。設定温度や換気の頻度など、自分の生活を見直してみましょう。衣服の調節で暖をとるのもいいですね。

### 暖房をつけるときのやくそく

- 温度は低めの18～20度に設定する
- 1時間に1回は窓を開けて換気をする
- 湿度を保つ工夫を(水を入れたコップを置く、濡れたタオルを干す等)



### さむいときは「3つのくび」をあたためよう



## 身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。