



2月8日(土)の大雪は凄かったですね。みなさんはケガなどしませんでしたか？私は何も考えず、いつものように車に乗りこみ、ホームジムへ向かう途中で(いつもの筋トレレッスンに参加するため)、目の前でスピンしている車を見てしまい、外に出てしまったことを激しく後悔しま

した(しかし、引き返すこともできず、結局、筋トレレッスンに参加しました)。雪道は怖いですね。最強寒波、恐るべし…！雪の日は無理な外出は控えましょう。控えられないときは時間に余裕を持って行動しましょう。…と、当り前のことかもしれませんが、身をもって痛感した雪の日でした。

さて、ソチオリンピックが始まりましたね。日本人選手の活躍をライブで見守りたいところですが、まだまだインフルエンザや感染性胃腸炎の流行が油断できない季節です。テレビを見ていて睡眠不足に…なんていうことにならないように、夜ふかしに注意してください。

私が個人的に注目している競技はフィギュアスケートです。みなさんが注目している競技は何ですか？

私は過去形で記事を書くのが得意なわけでは…。

大豆は偉大なパワーの持ち主です ～2月3日は「節分」でした～

私が子どもの頃、節分といえば「豆まき」だったのに、今や節分といえば「恵方巻」の時代！？存在が薄れつつあるような(?)豆まきですが、ぜひ一度、豆まきに使われる大豆に目を向けてください。

大豆のパワーをご紹介します。

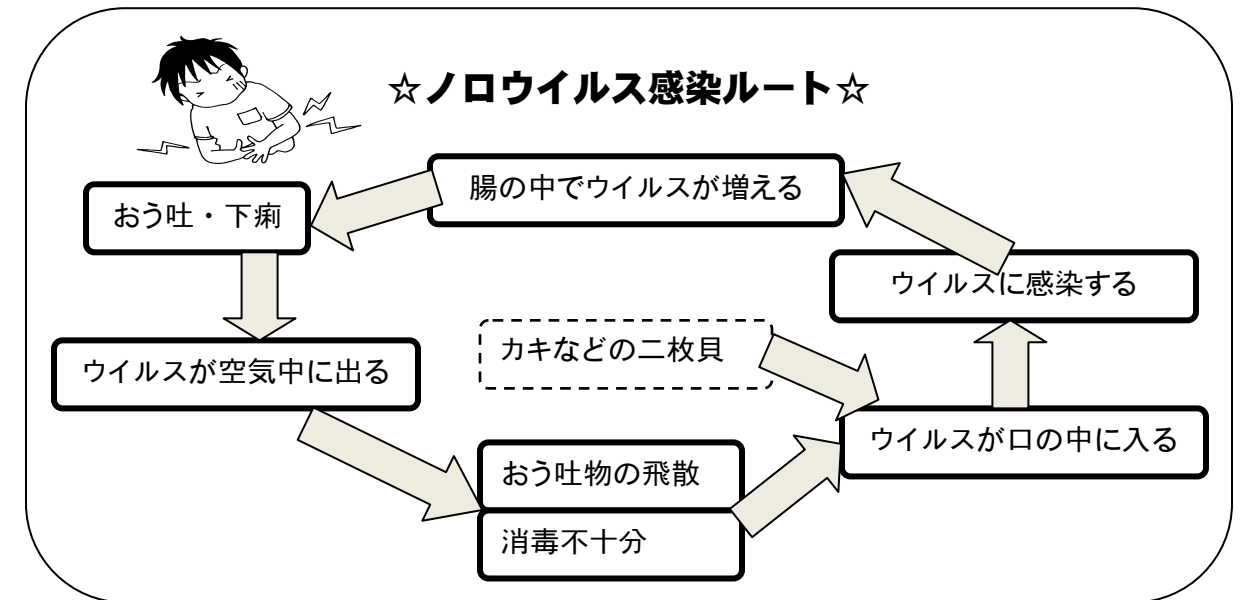
- ◎女性ホルモンの代わりとなり、女性の体調不良の緩和につながる
(骨粗鬆症予防、子宮がん・乳がんの予防など)。
- ◎動脈硬化、脳梗塞予防効果。
- ◎肌の老化防止。
- ◎脳を活発にし、頭の回転を良くする(頭が良くなる！？)。
- ◎余分な脂肪や糖分を体外へ(ダイエット効果！？)。
- ◎お肉と一緒に摂取すると瞬発力、持久力、忍耐力がアップする
(スポーツを頑張る人におススメ)。



豆腐や納豆、豆乳などをぜひ食事に取り入れてみませんか？

今月もこの話題で失礼します<m(_)_m> ノロウイルス

ノロウイルスによる感染症は冬に多くなります。ノロウイルスは100個以下の少ない量でも感染が成立する非常に感染力の強いウイルスです。ノロウイルスはカキなどの二枚貝に蓄積されます。このノロウイルスを含むカキなどを十分に加熱せず食べた場合、ウイルスが口から体内に入って感染を起こします。



ノロウイルスに対する有効な薬・ワクチンはありません。そのためノロウイルスに感染してしまったら自分の免疫力に頼るしかありません。ノロウイルスの対策は“感染予防”が最も現実的です。

☆感染予防は“消毒”と“手洗い”☆

消毒

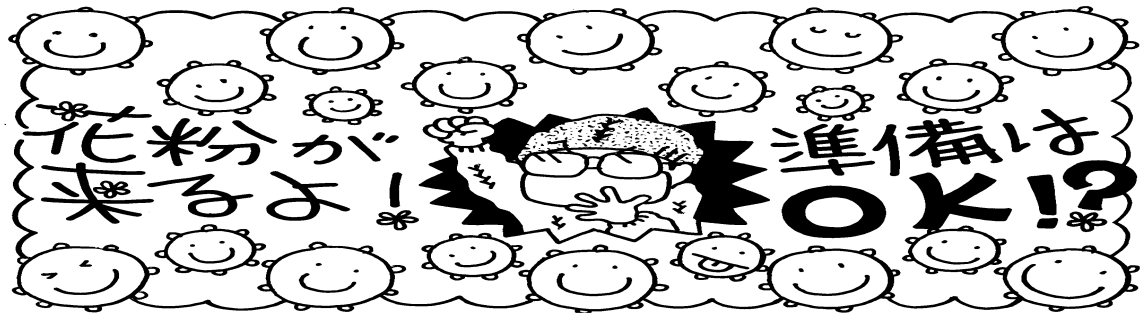
- ◎ノロウイルスが含まれると思われる排せつ物・おう吐物の消毒
⇒500ml ペットボトルに水を入れ、家庭用塩素系漂白剤をキャップ2杯加えたもので拭き取り、ビニール袋の中へ。袋の中にも消毒液を入れてから処分する。
- ◎ノロウイルスが飛散したと思われる環境(トイレなど)の消毒
⇒500ml ペットボトルに水を入れ、家庭用塩素系漂白剤をキャップ1杯加えたもので拭き取り、ビニール袋に入れて処分する。

手洗い

石けんを使用し、手のひら、手の甲、手首、指と指の間、親指の付け根、指先(爪の中まで)を洗い、水流で15秒ほど流す。



残念ながら今年も飛ぶのですよ、きっと(>_<)



1月15日の日本気象協会の発表によると、2014年のスギ花粉飛散開始は、関東地方では2月中旬の見込み（やはり飛ぶのですね…）。飛散量は東海から東北地方にかけては例年より少ない見込み（気持ち的に助かります）。しかし、私の経験から言わせてもらえば、飛散量が多ろうが少なろうが、一度花粉に反応してしまったら、ツライことには変わりはない！ということで、花粉症のみなさん（私も含め）、早めの対策をしましょう。

☆花粉症予防・対策計画☆

◎症状が出ていなくても早めに受診

本格的に花粉が飛散する前から抗アレルギー薬を飲むと症状を和らげることができます。薬には眠くなりにくいもの、1日1回の服薬でいいもの、水なしで飲めるもの…など、様々なタイプがあります。自分のライフスタイルに合わせた希望をお医者さんに伝えましょう。市販薬で症状を抑える人もいます。市販薬を使用し、副作用がツライ、効き目が悪い…ということがあったら、使用を中断し、お医者さんの診察を受けましょう。

◎外に出るときは「サラサラ・ツルツル」

外に出るときは表面がなめらかなダウンコートを着用し、花粉の付着をできるだけおさえましょう。フリースやウールのコート、セーターは花粉が付着しやすいのでNG。

◎洗濯物は部屋干しに

せっかく洗った洗濯物も外に干すと花粉が付着してしまいます。部屋干しすれば加湿器の代わりにもなっって一石二鳥！

◎メガネ男子・メガネ女子になろう

メガネを使用することで目に入る花粉の70%を防ぐ効果が期待できるとか。花粉専用のメガネを使用すればさらに効果はアップするとも言われています。

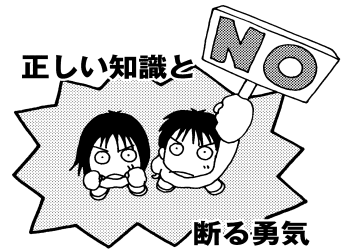
◎キレイ好きになろう

部屋に舞い込んだ花粉は掃除機でこまめに取り除きましょう。ダニやカビ、ハウスダストなどのアレルギー対策にもなります。

脱法ハーブについて。

ニュースや新聞で「脱法ハーブ」「脱法ドラッグ」という言葉を耳にすることがあるかと思います。これらは法律で取り締まられないようにごまかして売られている有害な薬物です。

「法律を破っていないならいいのでは？」と思う人もいますが、脱法ハーブは「法律を守っている」のではなく、「見つからないように違反している」ものです。何が入っているのかよく分からないため、毒性が高い可能性もあり、使用後に死亡してしまった例もあります。正しい知識を持って、有害な薬物とは関わりを持たないようにしましょう。



脱法ハーブが体へ及ぼす悪影響



偽装して売られていることが多い。

脱法ハーブは「お香」「アロマ」「バスソルト」などを装い、香りで心や体を癒すもののよう形で売られていることがあります。インターネットの雑貨店でも実際の店舗でも、何の植物が配合されているのかを明記せず、商品を「ハーブ」とだけ表示しているようなお店は要注意です。

脱法ハーブには依存性があります。

違法な薬物と同様に、脱法ハーブにも体がその刺激を繰り返し求めてしまう「依存性」があります。「1度だけ」で止められるものではないので、誰かにももらったり、勧められても絶対に使用してはいけません。



最近の保健室～スペースがないので一言～

教室から保健室に来るときはブレザーを着てきてください。体が冷えてしまいます！