

ほけんだより 2月

2017年 2月号
栃木県立宇都宮東高等学校

厳しい寒さが続いていますね。インフルエンザの流行もまだ収まる気配はなさそうです。

でも日が長くなってきて、少しずつですが春が近づいているのを感じます。暖かい春が待ち遠しいですね。



笑う門には福来たる

これはいつもニコニコと笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくるという意味のことわざです。

実際、「笑い」による医学的な効用も報告されています。

笑いの効用

- ・ストレス解消
- ・血行促進
- ・コミュニケーションがスムーズになる
- ・自律神経のバランスが整う
- ・幸福感アップ
- ・鎮痛作用
- ・NK(ナチュラルキラー)細胞の活性化

※がんや感染症にかかりにくくなる細胞
思いっきり笑うと、心も体も軽やかに感じられます。大いに笑って、心身ともに健康に過ごしたいですね。



からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●**低体温だと…**頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

●体温を上げるために

・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）

・ストレッチ

（血行が良くなります）

・うす着は厳禁！（おしやれよりも温かさ重視で）



スマホのその使い方、大丈夫かな？

ぎっくり首の原因に！

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が傷んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。



仮性近視の原因に！

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントが合った近視の状態に固定してしまいます。



寝不足の原因に！

夜にブルーライトが目に入るとからだは昼間と勘違いし、内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



事故の原因に！

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があります。危険です。

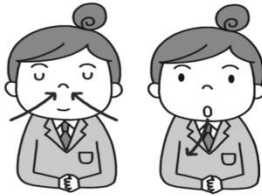


上手に感情をコントロール！



怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100 から3 ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとこなえる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

・・・・・・・・・・・・・ **どちらが正しい？ けんこうクイズ** ・・・・・・・・・・・・・

Q 1 ホワイトチョコレートにもカカオポリフェノールがたくさんふくまれている
①はい ②いいえ

Q 2 血のめぐりが悪いと、しもやけになりやすい
①はい ②いいえ

Q 3 スキー場や雪山で「目」が日焼けすることがある
①はい ②いいえ

Q 4 筋肉は使わないと脂肪になる
①はい ②いいえ

<答えと解説>

Q 1…②：カカオポリフェノールは生活習慣病の予防などに効果があるといわれていますが、残念ながらホワイトチョコレートにはあまり含まれていません。チョコレートの材料となるカカオ豆からは、カカオマス（茶色い）とカカオバター（ココアバター）（白い）がとれますが、ホワイトチョコレートに使われているのはカカオバターで、カカオポリフェノールが多く含まれているカカオマスは使われていないのです。

Q 2…①寒さや冷えて血のめぐりが悪いと、しもやけになりやすくなります。血のめぐりをよくするには、手や足を温かくする（手袋・厚めの靴下）、からだを動かすなどがありますが、ビタミンEをとることも大切です。ビタミンEはオリーブオイルやひまわり油、アーモンドなどのナッツ類、すじこなどの魚の卵に多く含まれています。

Q 3…①：雪に反射した光が目に入り続けることによって、日焼けに似た症状になります（紫外線による表層角膜炎）。よく「雪目」といわれるもので、医学的には「雪眼炎」といいます。雪の多いところに長時間いるときは紫外線を防ぐサングラスやゴーグルを使いましょう。

Q 4…②：筋肉と脂肪は全く別のものです。ですから筋肉が脂肪になることはありません。筋肉の主な成分はタンパク質で脂肪は脂質です。筋肉は使わないと2週間で25～30%衰えるといわれていますので、普段から運動をして鍛えておきましょう。

出典：健康教室2月号（東山書房）