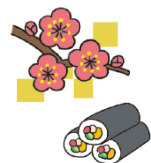


保健だより 2月



前高特保健室 2月号

寒さの
ピーク

ぼうかんたいさく
防寒対策

かんせんしょうたいさく
感染症対策!

厳しい寒さがつづいています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎えるころですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さで体調を崩しやすい時期なので、寒さへの対策が必要です。さらに、寒さや空気の乾燥は、かぜやインフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスに好ましい環境のため、手洗いうがいや換気など、予防にもいっそう重要な季節です。

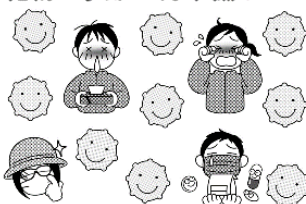


防寒対策と感染症対策。慣れによって油断しているところはありませんか。もう一度、対策を見直してくださいね。

アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」17日～23日は「アレルギー週間」です。花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策は早めの対策が大切です。

花粉の季節です。準備はOK?



さて、アレルギーの中でも大きな問題になる食物アレルギー。その中でも「アナフィラキシー」と呼ばれる、重篤な症状を起こして生命にかかわる事故が問題になっています。食物アレルギーはないから大丈夫。と言うひと、ぜひ知っておいて欲しいのが、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。



『特定の食べ物』を食べ、『運動などの心拍数が増加する行為』の2つの条件がそろったときに生じる急性のアレルギー反応で、中高生や大人でも起こります。また、それまでアレルギーが起らなかった食べ物でも、突然起こることがあります。もしも、何かを食べて運動したとき、または、運動直後に何かを食べて、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診をしてください。

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかにしたり、脂質の分解を助けたりするとも言われています。

います。

ただし、チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多く、食べ過ぎには気を付けて！チョコだけに「チョコっと」楽しむのがおすすめです。

寒さに負けず

正しい

姿勢

と歩き方

姿勢のチェックポイント

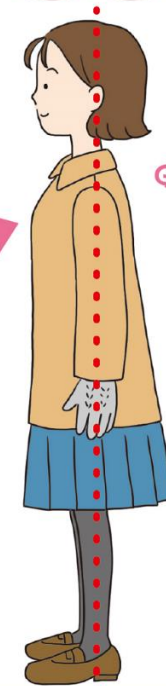
✓ 顔がうつむき気味になっていないか

✓ 肩や背中が丸まっていないか

✓ 胸がくぼんでいないか



BAD...



GOOD!

- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、身体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう。