

ほけんだより

★Josei



2018 1月号

城星学園中学・高等学校 保健室
田中



新しい年がやってきました。

1月はお正月で華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。1月5日を「小寒」、20日を「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。

お正月気分を引き締めて、良い1年のスタートを切りましょう。

正夢と逆夢 切り替えスイッチ

初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。では、悪い夢を見たら？昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは”逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考え方の転換で、ものの見え方は変わってくるもの。「ついてないな〜」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」。「失敗した…」というときは、「次に生かそう」あるいは「友だちに話すネタになるかも」と考えてみては？

上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。

インフルエンザ予防は
できていますか？

・うがい
・手洗い
・マスク

忘れずに！！

若者に多い！！

4つの
冷え性
改善ポイント

服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着する
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけでなく、湯船にもつかる

食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる
(大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)

運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する”筋肉”を鍛える

カフェイン中毒

勉強のがんばりに、コーヒーやエナジードリンクなどを活用している人もいるのでは？

これらに含まれるカフェインは眠気をはらい集中力を高める効果があります。しかし…

●カフェインで中毒症状！？



多量に摂取すると、頭痛、不安、不眠、おう吐や下痢、動悸など様々な症状を引き起こすことがあります。非常にまれですが、死亡例も報道されました。カフェインに対する敏感さは個人差があり、安全な摂取量の基準はありません。摂りすぎかも？と思ったらカフェインレスに切り替えるなどの対策を。

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか？

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れをよくするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。

なぜ
しょうがで
あたたまる？

