



ほけんだよい

令和2年2月3日 玉川中学校 保健室



今日、2月3日(月)は節分の日です...

家で豆まきはしますか？豆まきは、鬼に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味があるそうです。また、豆を自分の年齢の数に+1（数え年の分）をした数を食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないとも言われています。今年1年間を健康に、たくさんの笑顔で過ごしていきましょう！

また、前回の特別号でもお伝えした「新型コロナウイルス」や、「インフルエンザ」がまだまだ流行しています。このまま、大流行せずに春を迎えることができればいいですね。感染予防の3原則は、①感染経路の遮断（手洗い、うがい、マスク）②抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠、適度な運動、予防接種）③感染源の除去（不要な外出を避ける、周囲の人との接触を避ける）です。感染拡大の大きな原因は「面倒くさい」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみかもしれません。一人一人の意識と行動が感染拡大を防ぎます。

ウイルス はこんなところに...

ドアノブ・電気スイッチ・階段の手すり
スマホの画面・PCのキーボード など

➡

だから、手洗い！

手に付いたウイルスが体内に入ってしまうように、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いをしましょう。

チョコレートを1日50杯飲んだ王子様

14世紀、アステカ王国という国の王様は、カカオで作った「飲むチョコレート」を1日50杯も飲んでいたらおかげで長生きしたそうです！



世界で一番長生きしたフランスのジャンヌさん、さらに2番目のカナダのサラさんもチョコが大好き。糖分には注意が必要ですが、チョコの健康効果が注目されています。

チョコを食べるだけで健康になれるわけではありません。早寝早起きや適度な運動はやっぱり大切。チョコはちょこっと食べるくらいがちょうどいい！？



心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い □頭が痛い □食欲がない □いろいろな音が聞こえる
- 眠れない □だるい □落ち着かない □集中できない
- やる気が出ない □人と会うのがめんどくさい

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



鬼は〜外！の豆の豆知識

節分にまくのは大豆。大豆にはからだの成長に欠かせないたんぱく質が豊富。しかも良質でコレステロールゼロ。ほかに、コレステロールを低下させる大豆レシチン、ビフィズス菌をふやすオリゴ糖、細菌や血管の障害を予防する大豆サポニン、骨粗しょう症を予防するイソフラボンなどのからだにいい成分が含まれています。小さくても大きな仕事をしています！

どれが大豆？

大豆を使っている食品を〇で囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ

---答え---
全部、大豆からできています！



生活リズムのオンとオフ！睡眠のひみつ



眠りを誘うメラトニン

夜になると、体の中で「メラトニン」という物質がどんどん増えます。それは、みなさんをぐっすり眠らせてくれる「睡眠ホルモン」と言われるものです。これが多いほどよく眠れます。しかし、寝る前にタブレット・スマホ・TVなどを見ていると画面からの光で、メラトニンが少なくなってしまう、眠れなくなってきます。寝る前には、画面を見ず、部屋を少し暗くして寝る準備をしましょう！



目覚めのスイッチ！セロトニン

夜中に増えたメラトニンは、朝が来て明るくなると減っていきます。そして、太陽の光が目に入ると「セロトニン」が活発に動き始めます。直射日光ではなくても、窓のカーテンを開けて入る明るさで十分です。

また、運動もセロトニンを活発にさせます。朝ごはんをよく噛んで食べたり、ラジオ体操をしたりすることをお勧めします。



幸せ気分をつくるセロトニン

セロトニンは目を覚ます以外に、「やる気」を起こしたり、不安や緊張という気持ちをコントロールして落ち着かせることもします。セロトニンを増やすためには、「トリプトファン」というアミノ酸を多く含んだ食品を食べるといいですよ！食べるときはよく噛んでね！



大事な生活リズム

セロトニンは、目覚めさせるだけではなく、メラトニンを作りだします。トリプトファンの多い、豆腐・納豆・味噌・しょう油などの大豆食品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、ほかにゴマ・玉子・バナナなどを積極的に食べましょう。

試験直前！緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお湯に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックスします。体温が下がると眠くなるので、寝る2〜3時間前に入浴がおすすめです。



試験当日

- ①腹式呼吸は緊張を和らげます。
1. ゆっくりと口から息を吐く（おなかをへこませる）
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う（おなかをふくらませる）
3. 息を止める
※これを落ち着くまでくり返します
- ②ツボ押しでリラックス。
親指と人差し指の付け根のくぼみ（を少し強めに押すと緊張がほぐれます。）

