



令和5年2月14日  
光が丘第二中学校  
保健室 2月号

令和5年が始まって1ヶ月半ほど経ちました。昔から、1月は行く、2月は逃げる、3月は去る…と言います。1月から3月までのこの期間は、あっという間に終わってしまうという意味です。入試や進学、進級など、「将来」に目が向く時期でもあります。健康管理を心掛けて新しい一歩の準備を始めましょう。

そろそろ始めよう

## 花粉症対策



2月に入り、本格的に花粉も飛び始める時期に入ります。花粉症の人にとっては辛い時期ですね。花粉症はこれまでなかったことのない人でも急に症状が出ることもあるので注意が必要です。

晴れている・風が強い・気温が高い・空気が乾燥している・雨が降った翌日この5つに当てはまる日ほど、花粉が飛びやすいと言われています。花粉症対策としては、服装は表面がつるつるとした素材を選ぶと花粉が付きにくくなります。また、外から帰ってきたときは、家に入る前に衣服や髪をよく払ってから入るようにすることで、花粉が家の中に入ってくることを防ぎます。他にも、マスクや眼鏡、帽子を着用したり帰宅後は手洗いうがい、洗顔で花粉を流したり掃除をこまめにするなど自分でとれる対策がたくさんあります。早めの準備を心掛けていきましょう。

## ありがとうは魔法の言葉

友達に優しくしてもらったとき、なにか手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

言葉には  
大きな力があります



セロトニン

心のバランスを整える

オキシトシン

幸せな気持ち

ドーパミン

やる気を出させる

体の調子をよくするホルモンのおかげで、夜ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり幸せな気持ちにしてくれたり、いいことがたくさんあります。さらに、感謝の気持ちを伝えた人も伝えてもらった人も優しい気持ちになる魔法の言葉です。今日は何回「ありがとう」を言えましたか？

## 2月14日はチョコレートの日

甘くて美味しいチョコレートですが、実は健康に良いって知っていましたか？健康メリットとして、

- ・気分が良くなる：チョコレートの味、香り、食感が脳にいい気分を感じる部分を刺激し、幸せな気持ちに！
- ・高血圧になりにくい：カカオに含まれるポリフェノールは血管の詰まりを防ぎ、血圧を下げる働き！
- ・腸内環境を整えてくれる：カカオに含まれるカカオプロテインは腸にいい働き！

おすすめのチョコレートはカカオ含有量が多いもの（70%以上）ですが、苦くて食べにくい場合はミルクの入ったものでもよいです。その場合は食べ過ぎに注意してくださいね。