

保健だより 2月



勝浦中学校
保健室
2月号

2月3日は節分

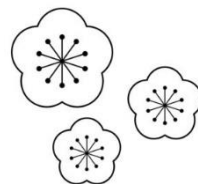
「節分」とは、本来季節の分かれ目である「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のこと。年に4回ありますが、室町時代あたりから、節分といえば立春の前日を指すようになりました。「季節の変わり目には邪気が入りやすい」と考えられ、邪気や厄の象徴である鬼を追い払う行事が定着しました。鬼を追い払うためにまく大豆は穀霊が宿るとされ、「豆を炒る」ことが「魔目を射る」に通じて「魔滅（まめ）となるため、煎った大豆（福豆）を使って鬼を払います。鬼は真夜中にやってくるので、豆まきは夜に行います。できれば家族全員がそろってやるとよいでしょう。炒った豆を神棚にお供えし、本来は家長が豆をまきます。豆まきの後は、1年を無病息災で過ごせるよう年の数だけ福豆を食べましょう。大豆は栄養豊富ですが、ビタミンA・Cが少ないので、これらを多く含むトマト、人参、南瓜などの緑黄野菜と組み合わせて食べるとういいます。

花粉症

インフルエンザ、コロナウイルスの感染症に加え、花粉症によるアレルギー症状にも注意が必要な季節です。花粉症かなと思ったら早めに耳鼻科を受診しましょう。花粉症の人が野菜や果物、大豆を食べると、唇、口、のどにイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉食物アレルギー症候群と呼びます。原因は花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているからです。

<花粉と似たアレルゲンを持つ果物や野菜>

シラカバ・ハンノキ・リンゴ、桃、サクランボ、大豆、ピーナッツ
カモガヤ・ブタクサ・メロン、スイカなど
ヨモギ・セロリ、人参など



熱？

急にゾクゾクしてきたら

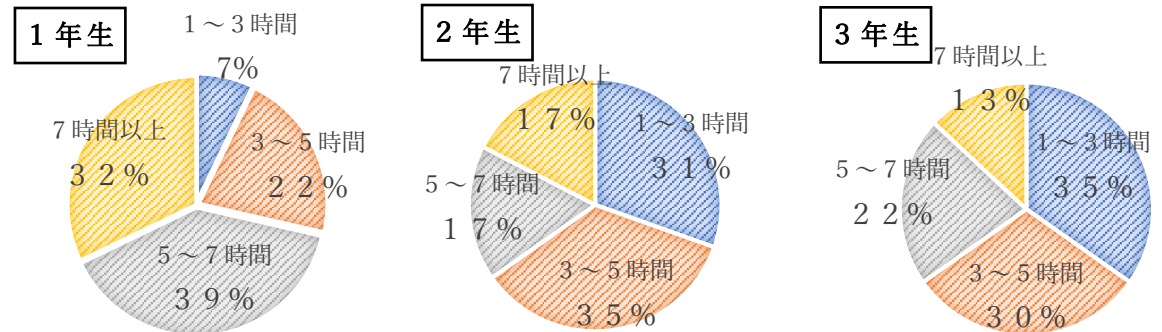
ウイルスの弱点は熱に弱いこと。ウイルスと戦う免疫細胞も熱が上がると活性化します。「脳が決めた体温」にあがるまで寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために暖かい部屋、服装、暖かい飲み物を飲んで休みましょう。脳が決めた体温まで上昇したら、熱が体にこもってしまうと体力が下がり回復がおくれます。熱を外に発散するため過剰な暖房をさげ、寒くない程度に布団や服装を薄くしましょう。熱そのものが体に害になることはほとんどないので、すぐに下げる必要はありません。高熱が続いてつらいとき、眠れていないときなどに解熱剤を使用しましょう。インフルエンザにかかっていたら、飲むと危険な成分もあるので市販の薬は薬局で相談してから使いましょう。



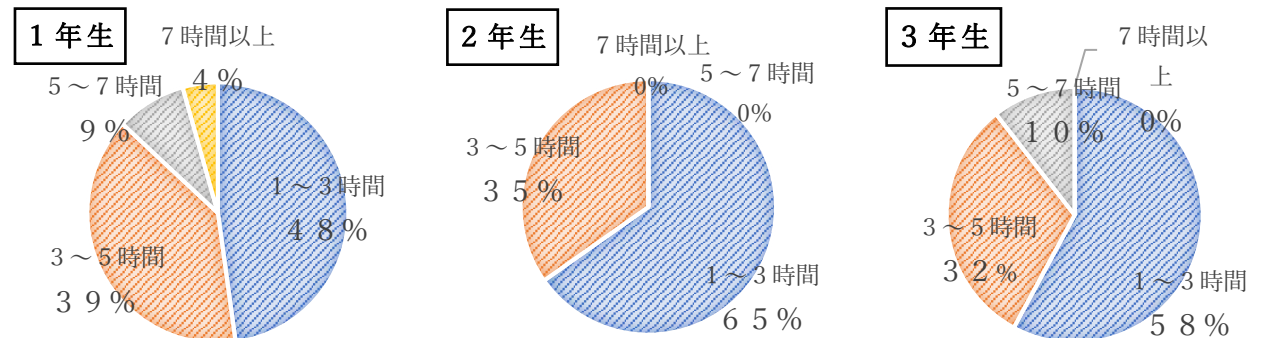
冬休みメディアコントロールの結果

冬休み中、テレビや動画を観たり、ゲームをする時間がいつもより多くなったのではないのでしょうか。メディアコントロールカレンダーと冬休み明けリズムチェックの集計結果です。

冬休み中メディア使用平均時間



冬休み明けメディア使用平均時間



冬休み中の1日のメディア使用時間が7時間以上の人1年生は32%と一番多く使用しています。休み明けの3年生の回収率が低い対象にならないかわかりませんが、2年生は5時間以上使用の人はいないのに対し、1年生は13%、3年生は10%います。今後もメディア使用が多くならないように注意してほしいと思います。

冬休み中、1日でも朝食を食べなかった日がある人は、1年生、39%。2年生、13%。3年生、22%。新学期になり、休み明けの1週間で1日でも朝食を食べなかった人は、1年生、26%。2年生、17%。3年生、5%でした。朝食は学力に影響するので必ず食べましょう。