

ほけんだより



2026. 2. 2
津田中 保健室

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

好き嫌い鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌い鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

朝ごはんって どうして大切?

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、テスト問題への正答率が10%以上高いという結果があります。テスト前もしくは受験前のみなさんにはドキッとすることではないでしょうか?

▶睡眠中もエネルギーを消費する

実は、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費しています。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっていて、朝ごはんをエネルギーを補給する必要があります。

▶朝食メニューのポイント

ご飯やパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染症対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとることを大切にしましょう。

“カツ”を食べずに
試験に勝つ!?



大事な試験の前に、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べるぞ!という人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまう。試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質(炭水化物)と、糖質の吸収を助けるビタミンB1を一緒にするのがポイントです。



■糖質が含まれるもの: ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB1が含まれるもの: 豚肉(揚げない)、魚、卵、納豆 など



花粉情報
天気予報を
チェック☆

花粉が飛ぶ時期です

2月20日は//
アレルギーの目

- Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは?
- ①雨が降る前
 - ②雨が降ったあと
- Q2 花粉がつきにくい服は?
- ①ツルツルの服
 - ②モコモコの服

こたえ
Q1: ② Q2: ①

皆さんはアレルギーという言葉の本当の意味を知っていますか?
答えは、『体を守る仕組みがうまく働いていないこと』。私たちの体には免疫があります。これは体の外から入ってきた細菌やウイルスなどの病原体やがん細胞をやっつける仕組みのことです。



しかし、この仕組みがうまく働かなくなることもあります。「体にとって問題がないもの」を「悪いもの」と体がかん違いしてしまうのです。その結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみ、下痢、じんましんなど体を傷つけてしまうような症状が起こることをアレルギー反応といいます。

花粉症になるとくしゃみや鼻水が出ます。風邪かなと思うかもしれませんが、花粉症もアレルギーの一つです。花粉そのものは体に悪いものではありません。でも体が花粉を悪いものだとかん違いして、くしゃみや鼻水と一緒に、花粉を追い出そうとしているのです。

果物を食べると、のどがかゆい?

花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉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。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

- シラカバ・ハンノキ ... リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど
- カモガヤ・ブタクサ ... メロン、スイカなど
- ヨモギ ... セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。