

ほけんたん三ホリ

令和3年2月
清風学園

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

セルフチェック表

かぜ？ 花粉症？

花粉症	かぜ	
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

アレルギーのこと、知っていますか？

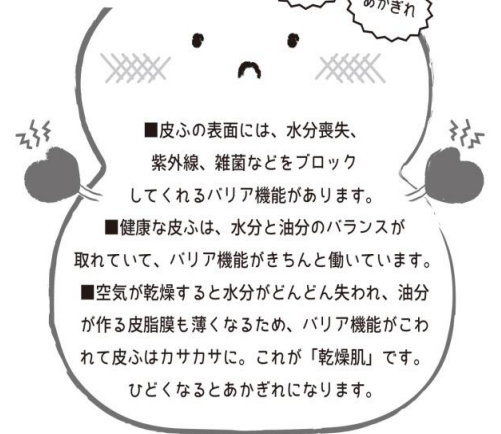


2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形でされます。

アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアス（金属）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命にかかわることもあります（アナフィラキシー）。

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

冬の肌のトラブルなぜなるの？

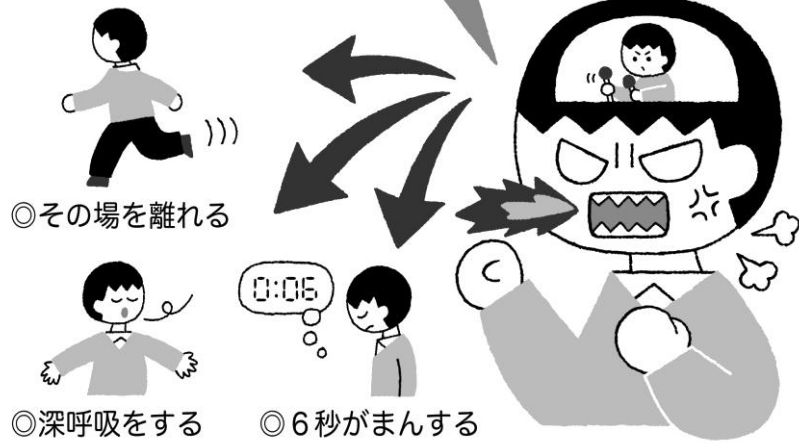


■皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはカサカサに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかざれになります。

怒りの感情、どうやってコントロール？



自分はダメな人間だと思ってる？

世界の高校生に「自分はダメな人間だと思うことがある？」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた人の割合です。では「？」の数字はどれくらいでしょうか？

日本	?	%
中国	56.4	%
アメリカ	45.1	%
韓国	35.2	%

答えは72.5%。他の国よりグンと高く、日本の高校生は自己肯定感の低い人が多いと言えます。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。

足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいいところにも目を向けてくださいね。

※国立青少年教育振興機構（2015年）「高校生の生活と意識に関する調査報告書 - 日本・米国・中国・韓国の比較 -」より

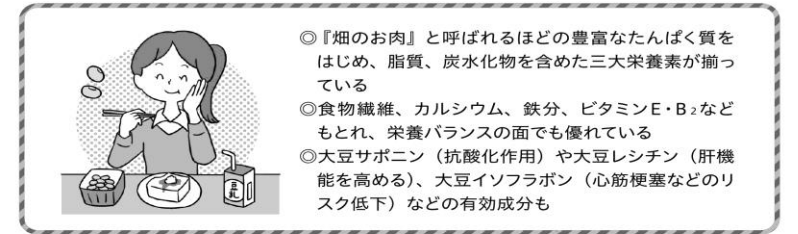
たくさん食べよう！大豆

2月3日の節分といえば、やはり豆まきですね。また豆を自分の歳の数（または1個多めに）食べると体が丈夫になり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきで主に使われている大豆は良質のタンパク質のほか、食物繊維、カルシウム、ビタミンなど、さまざまな栄養が豊富に含まれている素晴らしい食品です。大豆を食べていると健康に過ごせるという経験から、こうした言い伝えができたのかもしれない。

※今年の節分は1897年以来、124年ぶりの2月2日です。

体にも“福は内” 素晴らしい大豆パワー

2月の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる—そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ（栄養・有効成分）が備わっています。



- ◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などもとれ、栄養バランスの面でも優れている
- ◎大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分も

節分に限らず、普段から積極的にとっていきましょう。ちなみに、大豆は納豆の原料としても知られていますが、夏が旬の枝豆や、おせち料理の定番である黒豆も、実は大豆ですよ！

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいですね。



ありがとうは魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを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。

セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

素直に言えているかな？

