

待たせだより2月

令和4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。



「いいストレス」もあるってホント?

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどう」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくる場合があります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

笑顔の下も笑顔がいっぱい!



花粉症の季節です



からだの中も乾燥します

空気が乾燥する季節です。くちびるや手が乾燥し、ひび割れることがあります。実は、からだの中も乾燥するって知っていましたか? 気温や湿度が下がる冬は、からだの中にある粘膜も乾燥し、ウイルスなどをつかまえてからだの外に出す線毛という部分の働きが弱まります。すると、ウイルスをつかまえにくくなり、感染症にかかりやすくなるのです。からだの中の乾燥をふせぐには、水分補給をする、加湿器を使う、マスクをするなどが効果的です。

切り替えスイッチで快適な睡眠を

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

冬のあたたか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける
電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。

NG 暖房で部屋を暖かく
暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16〜19℃。

NG 靴下をはいて寝る
人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であったまる
寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に38〜40℃のぬるめのお湯で。

なぜカゼはうつくの?

病気になることを「病気になる」といいますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう? 大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気(風)が体に入った状態」と考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現が

部屋の中和外 服装で調節を

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないように、うがい・手洗いでブロックを!

からだをめぐる いろんなリズム

リズムがおかしくなると...

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう

補給、効果的に! 「夜食」

勉強の合間に、ちょっと小腹がすいてきた...そんなときの「夜食選び」のポイントとは?

- 消化しやすいもの
- 体が温まるもの
- 脂肪分が少ないもの

夜中に食べすぎると朝に胃もたれ・胸焼けが起こり、朝食を摂りづらくなってしまうことも。朝食抜きは集中力や生活リズムの観点から大きなマイナスになるため、夜食を摂る量にも注意が必要です。

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。
【食物アレルギー診療ガイドライン2020年】より

大豆のチカラ エナジードリンク

めまい 下痢 吐き気 不安感 不眠

飲み過ぎに注意!

食べても「福は内」