

2月ほけんだより

埼玉平成中学校・高等学校 保健室 2月19日

2月はオンライン授業や時差登校など急な日程変更があり、気持ちや体が追いつかない人もいます。そんな時に大切なのは睡眠の時間です。家にいても登校する日と同じ時間に寝て、起きて、リズムを整えることが大切です。また、少しリズムが崩れてきたと感じた時は朝1番に太陽の光を浴びるようにしましょう。

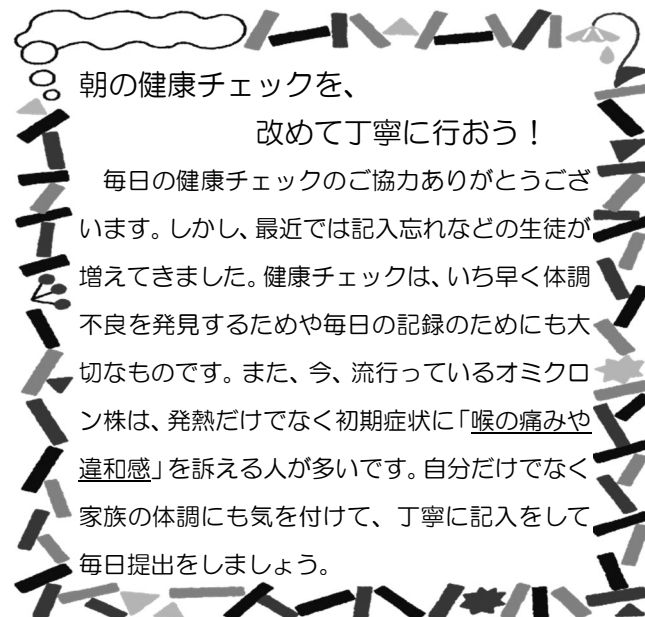
2月20日は『アレルギーの日』

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行われます。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、金属（ピアスなど）によるかぶれなどもその一種で、症状が重い場合は命に関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、以前は平気だったものに対して突然に反応が出ることもあります。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。



東京では2月15日にスギ花粉の飛びはじめが確認されました。ピークは3月といわれています。花粉症の症状がある人は特に早めに対策をしましょう。



チョコレートの効能

1-1 神作 茉奈

2月14日はバレンタインデー。バレンタインにつきもののチョコレートには健康によい優れた食品としても知られています。チョコレートで期待されている効能は①カカオポリフェノール ②カカオプロテインの二つです。

〈カカオポリフェノールとカカオプロテインの効能について〉

1. 血圧低下

血管が詰まり細くなることで血圧は上昇するが、血管を広げる作用が期待できます。

2. アレルギーの改善

アレルギーの発症に関わる活性酸素を生み出す、さまざまな因子の働きを抑制することが報告されています。

3. 脳を活性化させる

脳の栄養と言われる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高められる可能性があります。

4. 美容効果

肌の老化の原因の1つである活性酸素が引き起こすトラブルを防ぐことができます。

5. 動脈硬化予防

コレステロールが酸化されることで起こる動脈硬化を、強い抗酸化力で酸化を抑える働きが期待できます。

6. 便秘改善

カカオプロテインは難消化性があります。便のかさを増やすことと、腸内細菌のエサとなり、整腸作用を及ぼすことも期待されています。

他にもがん予防や生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップなどが期待できます！ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品もあるので要注意！適量を守りましょう！