

ほけんだより 2月

愛知高校保健室
2024年2月1日



2月3日は節分です。2月4日の立春から暦の上では春となり、昔の人は立春を新年に相当する大切な日と考えていました。そのため、前日を節分として豆まきで邪気を払い、恵方巻で福を巻き込むという願いを込めています。行事の意味を知り、素敵な春を迎えられるように祈願しながら参加したいですね。ちなみに今年の恵方は東北東です！

生活習慣病について考えよう

糖尿病、脳卒中、心疾患、がんなどを引き起こすとされる生活習慣病は社会問題のひとつになっています。昔は大人にしか起こらないとされていましたが、近年では子どもにも起こるようになりました。この病気は子どもの頃からの予防が重要です。その予防法を見ていきましょう。

バランスのよい食事を適量とる



栄養の偏りや食べ過ぎは避けましょう。また、よく噛むことによる歯やあごの発達も生活習慣病予防に深いかわりがあると言われています。

定期的に運動をする



生活習慣病と密接に関連している「肥満」は体を動かすことが肝心です。短時間の軽い運動でも継続することで効果が現れていきます。

十分な睡眠時間を確保する



睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動する、食事をとるなどすべての生活の基盤になります。早寝早起きを心がけ睡眠時間を確保しましょう。

意識的に排便をする



食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。つまり便の様子で体の状態がある程度わかります。「我慢せずぐトイレへ」を心がけましょう。

参照:「健康教室」「いらすとや」

花粉対策をおさらいしよう

ついに花粉の季節がやってきました。花粉症の人にとってはとてもつらい時期ですね。花粉症の症状を抑えるポイントは「花粉を体に入れない・室内に持ち込まない」ことです。少し手間は増えますが、かゆみ、しんどさを少しでも軽減できるように対策していきましょう。

また、昨年まで症状がなかった人でも突然発症することがあります。「おかしいな」と思ったらつらくなる前に対策・受診をしましょう。



アレルギーと運動の関係とは

2月20日は「アレルギーの日」、2月17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの中でも食物アレルギーは近年大きな問題となっています。「アナフィラキシー」という重篤な症状を起こし、生命にもかかわるからです。特に「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」は『アレルギーを引き起こす食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件がそろったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同年代の人も大人でも起こりうるものです。

これまで何も起こらなかった食べ物でもアナフィラキシーが起こることがあります。運動中・運動後にじんましんや息苦しさが出たらすぐに受診してください。



「加湿器病」を知っていますか？

乾燥するこの時期に加湿器を使っている人もいますが、掃除をしたことはありますか？掃除をしないで使い続けると、水垢やカビが発生し、悪臭・性能低下の原因になります。また、ミストに雑菌が混じってしまうと、「加湿器病」と呼ばれる過敏性肺炎やレジオネラ肺炎を引き起こす可能性があります。

タンクに入れる水は毎日交換しましょう。そのほかの部品は取扱説明書に沿って適切に手入れをしてください。

