

湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年2月

2月4日は「立春」。とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。寒いと背中丸くなりがちですが、猫背は肩こりや腰痛の原因にもなり、からだにとって良いことはありません。ふとした時に自分の姿勢を見直して、「丸くなっているな」と感じたら、背中にのしかかっている冷たい空気を押し除けるつもりで、背筋を伸ばすようにしてください。寒さ対策と並行して、風邪やインフルエンザ、コロナなどの感染症対策も忘れずに、健康に留意した規則正しい毎日を送りましょう。



## 笑って からだも心も 元気に過ごそう！

2月5日は、ニコニコの語呂合わせから、「笑顔の日」です。いつもニコニコ笑顔でいようという意味が込められているだけでなく、笑顔は心からからだを元気にすると、実は医学的にも証明されており、笑うことでいつも健康でいられるようにという意味もあるそうです。



### 【免疫力アップ！！】



笑うと、からだに侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれる働きのあるナチュラルキラー細胞がパワーアップすると言われています。免疫力の向上することで、感染症などのリスクも軽減されるかもしれません。

### 【自分も周りも幸せに！！】



笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されて、プラス思考になることができます。自分が楽しい気持ちになれるだけでなく、周りの人も笑顔にすることができそうですね。



# 花粉症

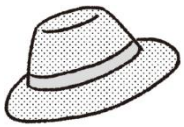
毎年花粉症に悩まされる人もいれば、花粉症とは無縁の人もいます。ですが、「今年から花粉症になった！」という声も毎年あります。できることから対策していきましょう。

## ◎対応の基本は、『 入れない・つけない・落とす 』



花粉が侵入するのは、主に目や鼻、口などからです。マスクをするだけでなく、メガネや花粉用サングラスなどでガードして、花粉を「入れない」ようにしていきましょう。

また、花粉が付きにくい素材の服を選ぶことも効果的です。綿や化学繊維の素材を使用した服は付きにくいとされています。静電気スプレーを使用するなど工夫をしたり、帽子をかぶって髪の毛につくことを防いだり、花粉を「つけない」ようにできたら良いですね。



外から帰ったら、服に着いた花粉を玄関先で静かに「落とし」、髪の毛や肌についた花粉は、お風呂で洗い流しましょう。花粉症の症状には個人差があり、今花粉症でない人も花粉にたくさん触れているうちに、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。現在花粉症に悩まされている人も、そうでない人も毎日の天気予報の花粉情報をチェックしたりして、できることから始めて、対策しましょう。



## 生活習慣病予防 は **今** から!

生活習慣病は、子どものころからの予防が重要とされています。しっかり予防しましょう。



### 栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



### 睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



### 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」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。