

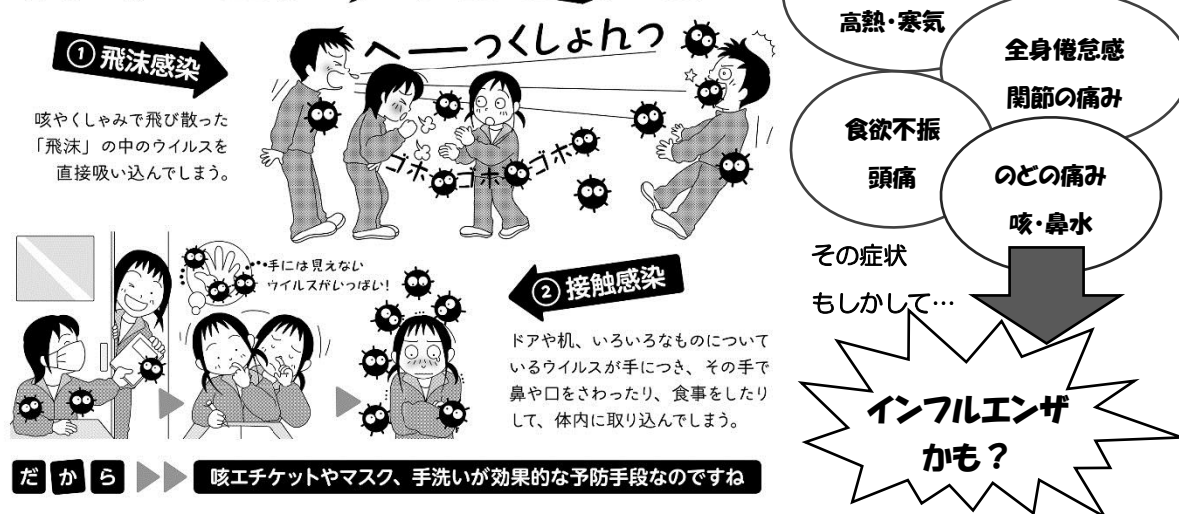
ほんだより2月

平成30年2月1日
枚方市立中宮中学校

お正月が来たと思ったら、あっという間にもう2月ですね。時が過ぎるのが早く感じることから、「2月は逃げる」とも言われています。入試や進級、進学など、「将来」に目が向く時期でもあります。風邪やインフルエンザなども引き続き流行する季節。健康管理を心がけて、新しい一歩への準備を始めましょう。



インフルエンザの感染経路

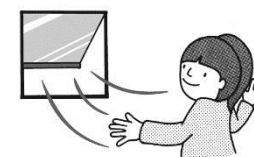
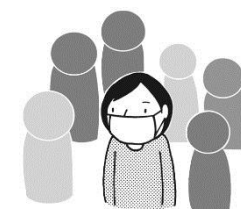
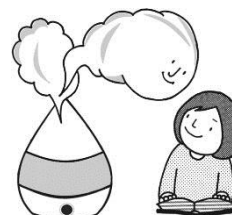


環境でも 風邪・インフルエンザ対策

加湿器を使う

人混みには行かない

換気をする



大豆と大豆製品を見直そう

豆は、日本では昔からなじみのある食べ物で、主要な穀物のことを表す「五穀」の一つとして大切に作られ、日本の食文化を支えてきました。中でも、「大豆」は豆腐や味噌・しょう油・油など数多くの製品に形を変え、日本の食文化に欠かせない存在になっています。

タンパク質

畑の肉と言われるほど良質のタンパク質が豊富。骨や筋肉を作る。

食物繊維

便通を良くし、腸内環境を整える。大腸がん予防にもつながる。

イソフラボン

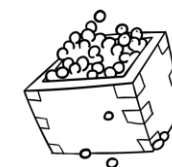
女性ホルモンに似た働きをし、骨のカルシウム量の減少を抑える効果がある。

ビタミンB・E

脂質からエネルギーを生産し、皮膚や粘膜の健康を守る。抗酸化作用により脂質の酸化を防ぎ、体を守る。

動脈硬化の予防

悪玉コレステロールと中性脂肪の増加を抑制し、動脈硬化を予防する。



2枚の絵には、7つの間違いがあります。見つけることができますか？



そろそろ花粉症の季節！

花粉症の特徴は？



花粉症にやなえよう・ミニクイズ

花粉症は、早い人では1月のおわりくらいから症状が始め、今まで平気だった人でもとつぜんなってしまいます。大事なポイントは、花粉を体の中に入れない（体につけない）ようにすることです。そのためにはどんなことに気をつければよいのか、覚えておきましょう。

- | | | |
|---|--|---|
| <p>Q1 花粉の飛ぶ量が 多くなるのは？</p> <p>①雨がふる前
②雨がふっているとき
③雨がふった後</p> | <p>Q2 花粉がつきにくいのはどんな服？</p> <p>①ツルツルした服
②ザラザラした服
③フワフワした服</p> | <p>Q3 花粉から目を守る とき、もっとも 効果があるのは？</p> <p>①アイマスク
②メガネ
③ゴーグル</p> |
|---|--|---|

まめ つか だい ず しち へん げ

豆まきでも使うよ！ “大豆”七変化

③この他にも大豆製品はいろいろあります。さがしてみよう！

まめ つか だい ず しち へん げ

豆まきでも使うよ！ “大豆”七変化

③この他にも大豆製品はいろいろあります。さがしてみよう！

2月20日はアレルギーの日

アレルギーとは、私たちの体に備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働くことで、様々な症状が出てしまうことを言います。

主なアレルギー

食品



ハウスダスト



植物



動物・虫



食べこぼし注意



小麦や牛乳がアレルギーの原因になる人がいます。パンくずの食べこぼしや、牛乳の飛び散りに注意！

寒暖差が原因で、じんましんが出てしまう人もいます。



じんましん

知ってあげよう アレルギー

あげない



原因となる食べ物を除去している人がいます。むやみにおすそ分けしないでね。

鼻水すごいでど…カゼじゃなくて、花粉やほこりが原因の人がいます。

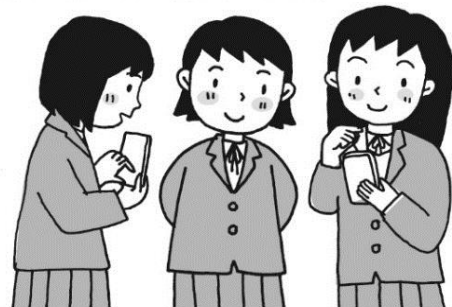


カゼじゃない

大事にしたい…顔を合わせての“対話”

近年、情報技術がますます発達し、私たちの日常の中でさまざまな形で活かされています。とくにネットにまつわるパソコンやスマホ、メール、SNS。多くの人にとっては生活に不可欠なツールとなっていますね。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともメールやSNSで。伝えたいことが本当に伝わっているでしょうか？ もっと極端なことを言えば、パソコンやスマホの向こう側であなたとつながっている“誰か”は、本当にあなたが思い描いている人でしょうか…？



相手とのすれ違いは、ときに『違和感』から『誤解』『疑念』につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションがとれる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う“対話”を大事にしたいと思うのです。

◆自分の考えを伝えるとき
人にはそれぞれ色々な考え方があるもの。大切なのは感情的にならず、相手の事を考えた上で、きちんと言葉にすることです。

注目したい、心の健康



「ストレス」って何だろう



まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうに感じませんか？ 私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。



●「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を『ストレッサー』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

●ストレスをためないためには？（例）

・好きなこと、楽しいことをする



・体を休める



・近くにいる人に話す、相談する



●「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？



一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレッサー」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとは言えないということですね。