

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めましょう。

おほえておこ

正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

鼻をかむときは

① ティッシュで片方の鼻をおさえる

② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいさいね。



飲み物と花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症におすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因となる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、もち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気の家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



例えば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

授業中に「ぐう〜」なんの音？



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなか鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3〜4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。



ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るといふ人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

知っておきたい生理の心得



赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。いつ来ても対応できるようにしておきたいですね。

ポーチの中身は？

生理用ナプキン

生理用ショーツ

痛み止め

量が多い日は2〜3時間に1回取りかえるのが目安。

生理用なら蒸れにくく汚れても落ちやすいです。

保健室で薬は出せません。自分の体に合ったものを。

生理痛はガマン禁物！

痛み止めは強い痛みになる前の飲むのがコツ。冷えとストレスも大敵です。お風呂にゆっくりつかったりカイロを使って意識的に体を温め、リラックスマッサージして過ごしましょう。

