

保健だより

2022年1月17日



1月

日出学園中学校・高等学校 No.209

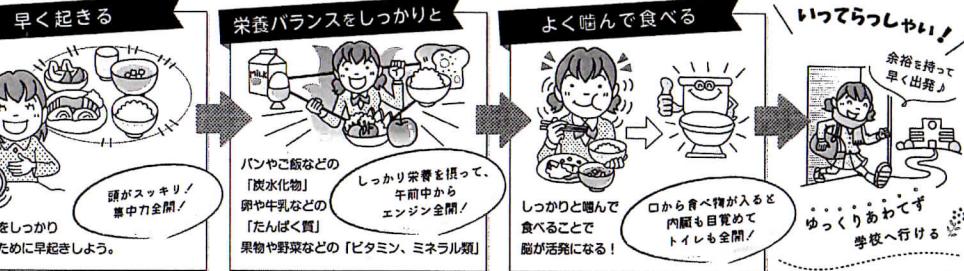
新しい年がスタートしました。2022年の干支は「寅(トラ)」です。トラは、その毛皮の立派な模様から、夜空に輝く星、「決断力と才知」の象徴としての意味もあるそうです。また寅年は目を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけとなる1年にしたいですね。

冬休みが終わり、生活リズムは戻りつつあると思いますが、1月は連休や家庭学習日が続きます。早寝早起きをする・バランスの整った食事をとる・睡眠時間をしっかり確保するなど、健康的な規則正しい生活を中心で過ごしましょう。

裏面には新型コロナウイルス感染症関連について書いていますので、ぜひ見てください。



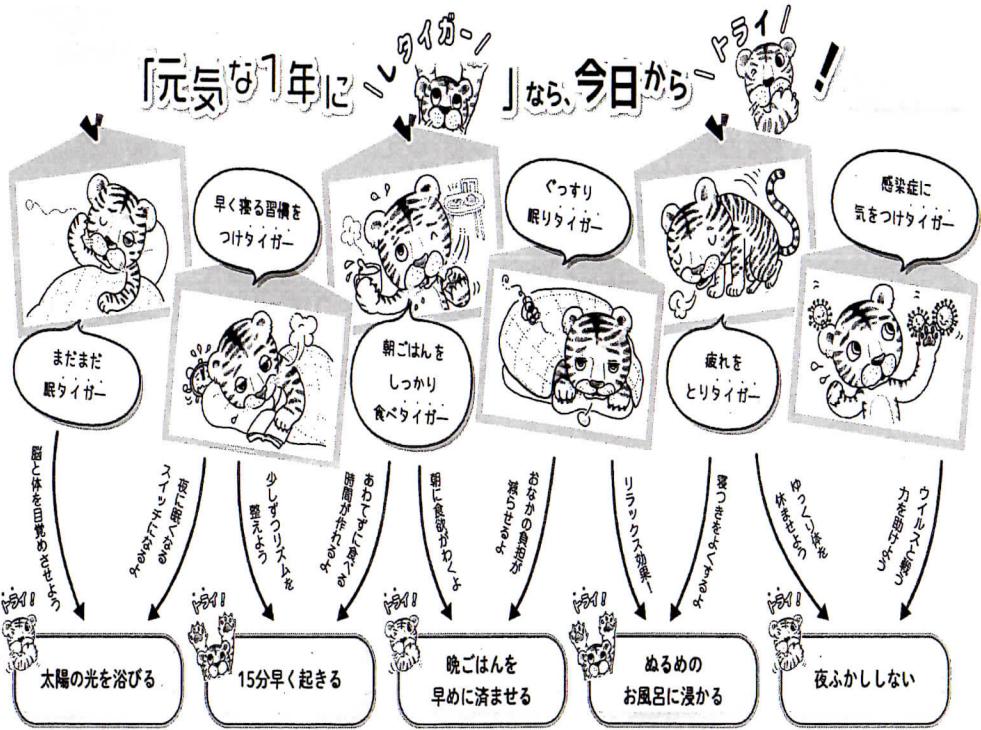
朝食からはじまる元気な一日



咲くために必要な睡眠と起床

春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけではなく、秋から冬にかけてのしっかりととした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。

睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。



いまから準備・対策を… 花粉症

「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から始めることがあるそうです（すでに身をもって実感している人もいるかも？）。



新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、「1cm²あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日」とされています（公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による）。

本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ！

オススメ!!

くしゃみ・鼻水に効くツボ



中指の腹をツボにあて、円を描くようないでイメージでゆっくり押します