



ほけんだより



令和3年2月10日

八潮高校

保健室

2月3日は立春。暦の上では春になりました。天気が良い日が多いですが、寒さはまだまだ続きそうです。

緊急事態宣言が延長されました。部活動や通常の学校生活を送ることができる日が待ち遠しいですね。

誰が新型コロナウイルス感染症に感染してもおかしくない状況にいます。もし、感染した人が身近にいても批判せず一人一人が感染症予防(手洗い、うがい、マスク着用、アルコール消毒など)に努めていきましょう。



ストレスと上手に付き合おう！

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出する機会が減りました。また、部活動や様々な行事なども中止となり、ストレスを発散する機会が減り、ストレスがたまってモヤモヤ・イライラすることが増えてしまった人もいるかもしれません。今回のほけんだよりでは、ストレスと上手に付き合っていくコツをご紹介します。少しでも皆さんのストレス軽減に役立ちますように…！！



ついイライラして、カッとなってしまいます！！

6秒深呼吸！

怒りのピークは6秒間だと言われています。

怒りに任せて行動するのではなく、6秒間深呼吸し落ち着いてから行動しましょう。

悩んでいても解決しないことなのに、
ずっとモヤモヤ悩んでしまいます…。



心の中にもう一人自分を作ってみよう！

ブルーな気持ちになったら、「こう思うけど、本当にそうかな？」ともう一人の自分の立場に立って客観的に考えてみてください。そして、「傷ついているんだね、よしよし。」といったように自分の気持ちを受け止めてあげてください。最後に、お友達を励ますように、「きっと大丈夫！」などと自分に声をかけてあげましょう。

手っ取り早く気分転換したいです！！



- とにかく寝る
- 身体を動かす
- おいしいものをお腹いっぱい食べる
- 好きなことを飽きるまでやる



- 落ち着く香りをかぐ
- 人に話す
- 部屋の掃除をする
- 好きな音楽を聴く

2月14日は バレンタインデー

チョコレートを食べると健康になれるって本当??



チョコレートには、「カカオポリフェノール」と「カカオプロテイン」という身体に良い成分が多く含まれています。チョコレートの知られざる健康効果をご紹介します。しかし、ホワイトチョコレートには、「カカオポリフェノール」と「カカオプロテイン」が含まれていないので、注意が必要です。

その① 血圧低下

血管が詰まり、細くなることで血圧は上昇します。血管を広げる働きがある「カカオポリフェノール」をとることで、血圧低下につながります。

その② 動脈硬化予防

動脈硬化とは、血管にコレステロールがたまり、血管が固くなり血液の動きを悪くしてしまう病気です。動脈硬化の人の血液の流れは、ドロドロだと言われています。「カカオポリフェノール」には、血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化を防いでくれます。



その③ 美容効果

肌が老化する原因のひとつに「活性酸素」というものが関係しています。「カカオポリフェノール」は、「活性酸素」の働きを抑える作用があります。この作用によって、肌が老化する速度をゆっくりにしてくれます。



その④ 脳の活性化

脳は加齢とともに記憶や学習などの認知機能が低下します。脳の働きを支えている栄養素に「BDNF」というものがあります。「カカオポリフェノール」は、「BDNF」を増やす効果があり、認知機能（記憶する能力や学習する能力）を高めることができるとされています。

その⑤ 便秘改善

便通をよくする方法には、便のかさを増すことと、腸内環境を整えることがあげられます。チョコレートに含まれる「カカオプロテイン」は消化されにくい性質（難消化性）があり、便のかさ増しにつながります。



新型コロナウイルス感染症について

学校は、生徒が教育を受ける場所・集団生活を送る場所です。感染症が発生した場合、感染症のまん延など大きな影響を及ぼします。学校内での感染症の予防の強化のため、下記の3点についてご協力お願いいたします。

- ・登校前に必ず健康観察・検温を行い、記録する。体調不良の生徒は登校せず、自宅で経過観察を行う。
- ・家族や友人が感染し、濃厚接触者となった場合は、登校せず、自宅で経過観察を行う。その際は、必ず学校に連絡をする。
- ・基本的な感染症対策（マスク着用・手洗い・換気・消毒・人との接触を避ける、など）を徹底して行う。

どうぞよろしくお願いいたします。