

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和3年2月

担当 1-7 窪添・前田

まだまだ気をつけて!

今月の保健目標 : 冬本番を規則正しい生活で乗り切ろう!



2月是一年の中で寒さが最も厳しくなります。ですが、2月3日には立春を迎え、寒い中でも太陽が出ている時間が長くなってきます。気温の変化で体調を崩さないよう、引き続き感染症対策も万全に、心も体も健康に春を迎える準備をしておきましょう。



2021年春の花粉情報



(日本気象協会 2021年春の花粉飛散予測 第2報より)

スギ花粉の飛散開始時期

スギ花粉の飛散開始は、2月上旬に九州や四国、関東地方の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。

2021年シーズンの花粉飛散傾向

2021年春の花粉飛散傾向予測は、例年より少ない見込みです。一方、前シーズン比(2020年春との比較)で見ると、前シーズンが例年より非常に少なかったため、非常に多くなる予想です。前シーズンに花粉症の症状が弱かった人も2021年春は注意が必要です。

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症との違いは?

特にひき始めは一般のかぜと新型コロナウイルス感染症は区別がつかないと言われています。そこに花粉症が加わると、さらに何の症状が分かりにくくなる可能性があります。また、花粉症を併発した新型コロナウイルス感染症無症状の人がくしゃみをするにより、周囲への感染リスクを高めることになってしまいます。花粉症の症状がある人は、早めに受診して薬をもらっておくなどの対策をしておきましょう。

【花粉症・かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の主な症状】

病名	症状	発熱	頭痛	味覚嗅覚異常	全身の痛み	だるさ	鼻水	せき	息切れ
花粉症		たまにある	たまにある	ほとんどない	ない	たまにある	サラサラした水のような鼻水	たまにある	ない
かぜ		微熱程度のことが多い	軽い	ほとんどない	ない あっても軽い	軽い	よくある	軽い	ほとんどない
インフルエンザ		高熱 38 ~ 40℃	強い	ほとんどない	強い	強い	場合によってある	強い	ほとんどない
新型コロナ ウイルス感染症		37.5℃以上が4日以上続くことが多い	場合によってある	場合によってある	場合によってある	場合によってある	ほとんどない	よくある (途切れず乾いた咳)	肺炎を併発すると、息苦しさや呼吸困難がある

1/14(木)教室の「空気環境検査」を行いました！

項目 \ 場所	231 教室(306HR)	保健室	基準値
温度	20.0℃	20.6℃	17℃～28℃
相対湿度	44.3%	36.1%	30%～80%
CO ²	1460ppm	918ppm	1500ppm以下
気流	0.054m/秒		0.5m/1 秒以下
浮遊粉じん	0.023mg/	0.008mg/	0.10mg/ 以下

コメント

CO²は基準内でしたが、教室の中央付近で測定すると基準値を超えることもあると思います。感染症予防のためにも、教室の対角線上の窓をカラーテープの幅だけ必ず開けておくようにしてください。

チョコレートで健康に

2/14 はバレンタインデーですね。もらう人もあげる人も、チョコレートを食べる機会が多くなる時期ではないでしょうか。少し前から、チョコレートに健康効果があることが話題になっています。今回は、チョコレートに含まれるカカオポリフェノールの健康効果を紹介します！

ストレスに勝つ！

チョコレートの原料となるカカオには「神の食べ物」と呼ばれているほど、さまざまな栄養素がたっぷり。なかでもトリプトファンという成分は、幸せホルモン「セロトニン」に日中変わるので、ストレスを感じた時や、落ち込んだ時にチョコレートを食べて幸せな気持ちを体験してみてください。

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。カカオポリフェノールは、脳の栄養といわれる「BDNF」に働きかけ、認知機能を高めることができるとされています。



香りが精神活動を高める！

チョコレートの香りが集中力、記憶力を上げることが人の脳波や学習実験から証明されています。

さらに、チョコレートを食べた方が陸上競技において、スタートの反応時間が短くなる等の効果もあるそうです。



動脈硬化予防、便秘改善

動脈硬化を引き起こす原因のひとつは、体内に生じる活性酸素によってコレステロールが酸化されることにあります。カカオポリフェノールは強い抗酸化作用で、酸化を抑える働きが期待されています。また、カカオプロテインは消化されにくい性質があり、便秘改善にも効果があります。

食べ過ぎは厳禁！健康効果が期待できる量は、1日に25g程度です。