

保健だより2月

郡山商業高校 令和3年 2月発行 <No 11>

立春とはまだ名ばかりの寒さですが、店中がハートやピンクに彩られるこの季節、自然と心が弾みます。

厳しい寒さが続きますが、春の訪れを待ちわびながら、お互い元気に過ごしましょう！



たくさん食べよう！大豆

節分と言えば、やはり豆まきですね。

今年の節分は、なんと明治30年以来124年ぶりに**2月2日**でした！（※地球が太陽を回る周期と暦のずれによるため。）

まいた豆を自分の歳の数（または1個多めに）食べると体が丈夫になり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきで主に使われている大豆は良質のたんぱく質のほか、食物繊維、カルシウム、ビタミンなど、さまざまな栄養が豊富に含まれている素晴らしい食品です。大豆を食べていると健康に過ごせるという経験から、こうした言い伝えができたのでしょう。



お酒を飲むと性格が変わるのは何故？

脳の発育によくないので、もちろんお酒は二十歳を過ぎてから！

高校を卒業すれば間もなく20歳、大人の仲間入りですね。そうすればお酒を飲む機会もあるかもしれませんので、アルコールの知識をおさらいしてみましょう。

アルコールは脳の外側、大脳新皮質から回り始めます。ここは『理性』を司る部分です。お酒を飲むと「性格が変わる」と言われたりしますが、アルコールが回り、理性のブレーキが緩くなるので相手を思いやることができなくなったり、普段我慢している事をやってしまったりするので、性格が変わったようにみえます。酒癖が悪いと言われる人は、自分が思っている以上に何かを我慢しているかもしれませんね。

なぜ未成年者は酒を飲んではいけないのか！

●酒を飲み慣れていないので、自分が酒を飲める体質なのか、飲めない体質なのか知りません。飲めない体質の未成年者が歓送迎会などで一気飲みすると、意識が朦朧として急性アルコール中毒になる可能性があります。

●未成年の頃から酒を飲みだすとアルコール依存症という恐ろしい病気になりやすいです。大人であれば通常20年以上かかりますが、未成年者の場合は数年でできあがります！

以上のようなことがあるので、法律でも厳しく制限されています。

酒に酔いを求めるより、心がワクワクすることを搜してみましょう！



花粉症の季節が近づいています。

この時期になると流行りだす花粉症のピークは2月～4月となっています。また、2021年の花粉の飛散量が多いといわれているので花粉症の人は早めの対策が必要です。

スギ…2月下旬～4月

ヒノキ…4月

イネ科…4月～5月

← 流行りだす時期が
違います

花粉対策のためにもマスク、ナイロン生地や綿素材の服など、身につけるものを選んでみましょう。



インフルエンザにもご注意を！

コロナ感染症で今年は影の薄いインフルエンザにも注意が必要です。インフルエンザウイルスは乾燥した場所を好むので定期的な換気をしましょう。手洗いうがいも感染予防につながります。

A型…高熱、関節痛など

B型…熱が出にくい、吐き気など

C型…一度免疫を獲得すると発症しない

幼児がかかりやすい



しっかりとした感染対策で体調の管理をしましょう。

今月の担当1-1 遠藤勇貴 倉澤舞

