

がっ ぼ けんもくひょう

2月の保健目標

心の健康について考えよう

こころ けん こころ
たつ じん
心の健康の達人になろう

「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

言葉には、言われるとうれしくなったり心が温かくなったりする「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷ついたりする「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は、使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。

自分が言われていやな言葉は使わず、もし、自分が言われたらどう思うかを考えて、ふだんから、たくさん「ふわふわ言葉」を使うように心がけましょう。

【ふわふわ言葉】

ありがとう
すごいね
ごめんね

だいじょうぶ 大丈夫？
いっしょ 一緒にがんばろう！

【ちくちく言葉】

ばか
うざい

むかつく
あほ
そんなこともわからないの

1月に実施した身体計測前の保健指導で、児童にお話した「ありがとう」の4つのパワーについてご紹介します。お互いに心地良い生活ができますように。

「ありがとう」は幸せのことば

誰かに優しくしてもらったり、何かを手伝ってもらったりした時に言う「ありがとう」は、言う人も、言われる人も幸せな気持ちにしてくれます。なんとこれにはホルモンが影響しています。「ありがとう」と言ったり、言われたりすることで、からだにいい影響を与えるホルモンが出て、私たちを幸せな気持ちにしてくれています。みなさんは普段、誰かにきちんと「ありがとう」を伝えていますか？

セロトニン
不安を和らげる

オキシトシン
幸せな気持ちにする

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出す

ありがとう

花粉症ってなに？

くしゃみ、鼻水・鼻づまりなどの症状がみられたら、まずは「かぜかな？」と思うことでしょう。でも、もしかしたら「花粉症」かもしれません。花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が原因で起こるアレルギー性の病気で、これまで花粉症ではなかった人も、かかる可能性があります。

今年は、2月上旬～中旬が花粉の飛散開始となり3月上旬～中旬にピークを迎えると予想されています。自分の症状によって受診する科(耳鼻科・眼科・小児科・アレルギー科・内科)を選びましょう。

花粉症？
かぜ？
どっち？

その鼻水の原因は花粉症かな？それともかぜかな？

鼻をかむとき、どうしていますか？

花粉症		かぜ
とうめい サラサラ	鼻水	きいろい、ねばねば
くりかえして 何度も	くしゃみ	ときどき
ない あってもびり	熱	びりや高熱
ひる 夕方から 症状が強くなる	時間	時間に関係なく 症状がある
は 晴れ、風の日に 症状が強くなる	天気	天気は関係なく 症状がある

鼻がむずむずしたり、鼻水が出たりしたときは、鼻をかむとスッキリします。しかし、たまに間違った鼻のかみ方をしている人を見かけます。つき4人のかみ方のうち、3人は間違っています。正しい鼻のかみ方をしているのはどの人でしょうか。また、間違ったかみ方はどこが間違っているか考えてみましょう。

両方の鼻を
一気にかんでいる

×：耳の病気になる
かもしれない。

片方ずつ、
強くかんでいる

×：耳の病気になる
かもしれない。

鼻をすすっている

×：耳の病気になる
かもしれない。

片方ずつ、
優しくかんでいる

○：正しいかみ方です。

鼻をかんだティッシュは、すぐに捨てましょう。

かぜ予防も花粉症対策も

正しいマスクのかけ方

①マスクを顔に当てて、鼻のカーブに合わせてワイヤーを曲げる。

②ギャザーをあごの下までのばしてフィットさせる。

マスクは一度外したら交換しよう。マスクをごみ箱にすてた後は、せっけんで手洗いをする。

食物繊維を見直そう！

食物繊維とはおもに植物性の食品に含まれ、人の消化酵素で消化されない成分のことで炭水化物の仲間です。

①便秘予防・解消 ②腸内細菌の働きを助ける ③生活習慣の予防(大腸ガン・肥満など)、私たちの健康に大きく関わる食物繊維について、見直し意識して食べるようにしましょう。

食物繊維には2種類ある！

水溶性食物繊維

ごぼう さつまいも りんご なめこ…など

水に溶け、便を軟らかくします。腸内の細菌の働きを助けます。

不溶性食物繊維

とうもろこし 大豆 玄米…など

水に溶けず、水を吸って膨らむので、便のかさを増やします。

両方をバランスよくとることが大切
水溶性2：不溶性1の割合を目安にとろう

食物繊維と腸内細菌

人の腸管内には数百種類以上、100兆個の細菌が共生し、複雑な生態系を構築しています。食物繊維が腸内細菌による発酵で、人にとって重要なエネルギー源となる物質が生成されています。腸内細菌と大腸がん、肥満、免疫システムとの関係は知られていますが、さらに研究が進めば新たな健康維持や病気予防の創出につながると期待されています。

さあ、食物繊維を多くとって、腸内細菌を育てましょう！

