

ほけんだより 2月

兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和4年2月

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気にかかる」といいますが、カゼの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？
大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪



い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



にぎればこぶし ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



また注意！冬の感染症



しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

しん から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



し っかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



し 湿 気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

し め つける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を

朝ごはん

めだたかいもので パワーチャージ



果物を食べると、のどがかゆい？

花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー-症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ … リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ … メロン、スイカなど

ヨモギ … セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

そろそろ花粉症の季節です

