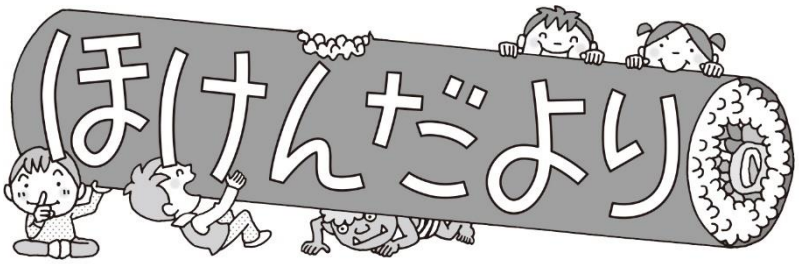

兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和６年２月

旧暦では２月を「如月（きさらぎ）」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着（きさらぎ）」、季節が陽気になり始める「気更來（きさらぎ）」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。４月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

心の鬼を追い払おう

2月3日は**節分**です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

- 好き嫌い鬼
- いじわる鬼
- 忘れ物鬼
- なまけもの鬼
- 夜ふかし鬼
- 勉強嫌い鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。
この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

飲み物で花粉症対策!?

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症におすすめの飲み物

緑茶	カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
ハーブティー	ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
コーヒー	カフェインには抗アレルギー作用があります。
ヨーグルト飲料	乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

インフルエンザに注意！

せきエチケット、できていますか？

授業中にぐぅ～なんの音？

静かな時に鳴ってしまうと、ちょっぴり恥ずかしいおなかの音。

おなかが鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい３～４時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。

ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入って音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るという人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。