

# 保健だより2月号

2013年2月13日発行  
松山聖陵高等学校 保健課



2月4日の立春を過ぎましたが、毎日寒くて全然春らしくない!!と思う人も多いと思います。日は少しずつ長くなり、明るさを増していきます。桜の枝先にも、小さなつぼみがたくさんついています。寒さに丸めた背中を、ほんの少し伸ばせば、その分だけ春に近づけるような気がします。

でも、まだまだ寒い日が多く、かぜやインフルエンザも流行中。うがい・手洗いを忘れずに!!

## 昔は「薬」!? チョコレート

チョコレート＝スイーツというイメージですが、甘い味になったのは、19世紀以降のこと。それ以前は、カカオ豆をすりつぶしてつくる苦い飲み物で、栄養豊富&高カロリー、成人の滋養強壮や疲労回復、長寿などの「薬」として使われていたそうです。

### 《 カカオ豆の主な成分 》

- ★ ビタミンE
- ★ 食物繊維
- ★ 脂質
- ★ ポリフェノール (色素の成分)
- ★ テオブロミン (苦味成分)

### 《 バレンタインデー 》

もとは、キリスト教のバレンタイン司祭の死をなげき悲しむ行事でした。現在のような形になったのは、1950年から後のようです。



まだまだ注意!!

## インフルエンザ

こんな症状が、突然起こります



- 発熱
- 関節や筋肉の痛み
- 全身のだるさ
- 寒気
- 頭痛

早めに休養を!!

かかりやすいのは、こんなとき

◆睡眠不足が続いている	◆疲れがたまっている	◆人ごみに出かけた後	◆空気が乾燥している

流行のピークは?

例年12月下旬から3月上旬ごろ。年によっては、3月以降に大流行することもあります。

予防接種の効果は、いつまで続く?

接種後2週間から約5カ月間。シーズン終盤の流行に気をつけて!!

1シーズンに2回かかることもあつ?

異なる型のウイルスに感染する場合があります。

気をゆるめずに心がけよう!!

◆うがい・手洗い



◆バランスのよい食事



◆生活リズムを整える



十分な対策を!!

## 花粉症

去年まで大丈夫だった人も、油断は禁物



- くしゃみ
- 鼻水
- 鼻づまり
- 目のかゆみ
- 充血

しっかり対策を!!

花粉が飛びやすいのは、こんなとき

気象条件

時間帯

◆雨が降った次の日	◆晴れて、気温が高い	◆お昼前～午後3時ごろ
◆湿度が低い	◆風が強い	◆午後6～7時ごろ

今年花粉の量は?

2012年と比べると、全国的に多くなる見込み。特に、関東・東北・北海道では、3～7倍になるでしょう\*。西日本～東日本の太平洋側では、2月上旬から花粉が飛び始めるでしょう。

花粉を防ぐために

- ◆マスクやメガネ、帽子で防ぐ
- ◆花粉を払う
- ◆手や顔を洗う

\*「2013年春の花粉飛散予測 第2報」日本気象協会、2012年12月5日発表