

2023年度 No.12 徳島県立城南高等学校

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「季更来」などがあります。寒い日が続いていますが、暦の上では立春を迎えると、季節は春へと向かいます。冬から春へと徐々に移り変わる時期です。心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

花粉症の季節がやってきました

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

花粉症とは…花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。「くしゃみ」で吹き飛ばしたり、「鼻水」「涙」で花粉を洗い流したりして、体が花粉を外に出そうとしているのです。

花粉症を予防しよう

- 花粉情報に注意する
- マスクやメガネを着用する
- 帰宅時に髪や衣服をよく払う
- 帰宅時に手洗い、うがい、洗顔をする
- ウールの衣服は避ける
- 花粉の飛散の多い日は窓や戸を閉めておく
- 花粉の飛散の多い日は洗濯物を外に干さない
- 規則正しい生活を心がける



1, 2年生は体育の持久走のしめくくりの時間となっています。体調を整えて臨むようにしましょう。頑張りつつも、無理をして、ケガや体調不良を招かないように注意してくださいね。



これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！！！

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です！

肥満症、高血圧、また2型糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素も関係していますが、食習慣、運動習慣、睡眠、ストレス、休養のとり方などの生活習慣が大きくかかわっています。生活習慣について、30年以上前に米国のプレスロー教授が行った研究結果から、「プレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。

プレスローの7つの健康習慣(1980)

- ① 喫煙をしない
- ② 定期的に運動をする
- ③ 飲酒は適量を守るか、しない
- ④ 1日7~8時間の睡眠を
- ⑤ 適正体重を維持する
- ⑥ 朝食を食べる
- ⑦ 間食をしない



「プレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

メリット① 45歳の人々の平均余命差

6~7つを実施した場合と
実施が3つ以下の場合

男性で11年、
女性で7年の差がある

メリット② 生活習慣病による死亡率の差

がん、心臓病、脳血管疾患による死亡率が少ないことも立証されている。なかでも、喫煙、飲酒、運動の有無が強く影響するといわれている。

適正体重を維持しましょう

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]}$$

BMIが25を超えると「肥満」とされています。

太りすぎは、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病につながります。太りすぎの改善には食事や運動に気を付けることが必要です。

歯を大切にしましょう

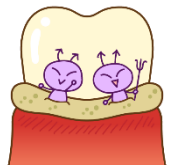
生活習慣病の中には、歯・口に関わる病気があります。代表的なものが、むし歯や歯周病です。歯周病は、歯垢（プラーク）が長く滞留することで、歯を支える組織が壊れていく病気です。

歯周病を予防しましょう！

○はみがきの際は歯と歯肉の境目を重点的に磨きましょう

○歯科の定期健診を受けましょう

歯科医院では、はみがきでは取り除けない歯垢や歯石を除去してもらうことができます。



免疫カアップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります。



集中したいことは朝に！

夜は家族に話しかけられたり、友だちから連絡があったりして、勉強に集中できない時がありませんか？ でも、朝なら誰にも邪魔されず集中して過ごせます。集中できる時間を持ちたいなら、明日から早起きに挑戦してみましょう。

