

# ほけんだより 2月

小山市立美田中学校



2月4日は「立春」、暦の上では春となります。寒さの中にも少しずつ春を感じられるようになっていきます🌸

また、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」と言われるそうです。3年生は受験に向けて日々勉強を頑張っていることと思います。「笑顔」には、リラックス効果があります。緊張の場面では、口角をあげて、リラックスして試験に臨んでください。応援しています。



## ⚠️ 花粉の季節がきます・・・

気象庁によると、昨年夏の猛暑で、花芽の形成に好条件な「高温・多湿」という気象条件が揃ったことにより、今年はほとんどの地域で、**非常に多く花粉が飛散する見込みです**。花粉症は一度症状が出ると、鼻の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していくため、そうなる前に治療を始め症状を軽減することが大切です。

### 花粉症 早めの対策が オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に  
使用する薬の量を減らせる

これまで花粉症でなかった人も、突然発症することがあります。あれ？と思ったら早めに受診しましょう。

### 🌸 花粉症対策 🌸

つるつるした素材  
の洋服を着る



めがねを  
かける



ぼうしを  
かぶる



顔を  
洗う



## 飲み物で花粉症対策！



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



# がんばれ受験生！！

1、2年生も頭に入れておこう！

受験に向けて日々頑張っていることと思います。ベストコンディションで当日を迎えるためには、体調管理がポイントです。受験本番で100%の力を発揮し、これまでに積み重ねてきた努力が実るよう、受験に役立つ健康情報をお伝えします。全員がベストをつくせるよう、保健室から応援しています！

## 試験当日に合わせて、夜型→朝型へチェンジしよう！

### ★起床後、朝日を浴びる



起床後に朝日を浴びることで、脳から「セロトニン」が分泌され、やる気や集中力が高まり、精神も安定します。

### ★平日と休日のリズムを一定に！



平日と休日の起床時間と就寝時刻を揃えましょう。  
起床時刻に3時間以上の差があると、メンタルに不調が生じやすくなります。

### ★睡眠時間の確保と早起きを！



記憶定着と免疫力アップのため、6～7時間は睡眠をとりましょう。また、脳が目覚めるまで3時間程度かかるため、試験開始時刻の3時間前までに起きる習慣を身に付けておきましょう。

## 脳をフル活用させよう！食事と間食で記憶力UP！

### ★1日3食、バランスよく！★

#### ブドウ糖

☆脳のエネルギー源！  
ごはん、パン、麺、いもなどの炭水化物

#### ビタミンB

☆ブドウ糖の吸水スムーズにする！  
豚肉、卵、納豆、大豆

#### DHA

☆思考力や記憶力を高める！  
サバ、マグロ、イワシ、サンマの等魚

#### カルシウム

☆脳の神経伝達をスムーズにする！  
牛乳、乳製品、納豆、ひじき

#### 亜鉛

☆精神安定  
ココア、牡蠣、うなぎ、牛肉、大豆

### ★ちょっと一息…おすすめおやつ★

#### チョコレート

チョコレートに含まれるカカオの成分の一つである「デオブロミン」は脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めてくれるそうです。

#### くるみ

くるみに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」が脳の働きを活性化させます。

#### グミ・ガム

咀嚼回数が増えることで脳を活性化させ、眠気覚ましにもなります。

## 心を落ち着かせるために…

### ♡深呼吸しよう♡

緊張して呼吸が浅くなると脳が酸欠状態に…。深呼吸で酸素が脳に送られると、頭がすっきりして気持ちも落ち着きます。やり方は簡単！大きく息を吸って、一気に吐き出すだけです！

### ♡手足をあたためよう♡

緊張していると、手足が冷たくなります…。そんな時は、手足をあたためることでリラックス状態を作ることができます。温かい飲み物を飲んだり、カイロであたためたりしましょう！

