

# 保健だより 02

天草高校保健委員  
1-1 T・M  
1-5 I・O

## #温野菜で元気いっぱい！！！！！

冬に野菜を食べるなら、生野菜サラダよりも温かいメニューがおすすめ。スチーム料理、焼き芋、鍋物など温かい野菜が取れる料理はいかが？特におすすめなのは切った野菜を皿におきラップして電子レンジでチンするスチーム料理。ごまドレッシングやポン酢などで食べるとおいしいです。



## #花粉症注意報 春の花粉症がもう来ている？！

### #この時期に注意！

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉が沢山飛散する時期です。

### #この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。

### #こんな日に注意！

- ・晴れて気温が高い
- ・風が強い
- ・空気が乾燥している
- ・雨上がりの翌日
- ・気温が高い日が2～3日続いた日



### 花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉に備えましょう。

### Mental Health

## #深呼吸をしよう！！！

私達は胸の上部を使った「胸式呼吸」をしがち。「胸式呼吸」は呼吸が浅いため「腹式呼吸」を意識してみましょう。

「腹式呼吸」をすることによってこんな効果が期待できるよ↓

- ・リラックス
- ・ストレスの解消
- ・睡眠の質向上
- ・血行の改善
- ・集中力向上

理想的な深呼吸は、おへその中をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときより倍の長さで口から息を吐きます。これにより酸素が全身に行き渡って血行が良くなったり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

