

# 保健室だより



八代工業高校定時制

保健室

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人一人が大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けないよう感染対策をしっかりと行って元気に過ごし、春を迎えたいですね。

## 今年の節分は2月2日

こころ 心にいるのは  
いい鬼? 悪い鬼?



「鬼は外！福は内！」

この日は病気や災いを鬼に例えて、昔から豆まきが行われてきました。

さて、日本には「心の鬼が身を責める」ということわざがあります。自分の悪いところを自分で責めて悩んだり、苦しんだりすることを意味していて、心の鬼は「いい心」を表しています。自分の悪いところに気づけるのは「いい鬼」が心の中にちゃんといる証拠なのかもしれませんね。



### < 大豆の話 >

世界の最長寿国になった日本。この要因の1つとして注目されるのが、栄養バランスの良い日本食です。日本人は古くから、米、魚、大豆などを食べ続けており、大豆をうまく食生活に取り入れてきたことも、現在の長寿につながっていると考えられます。

大豆食品は、  
たくさんあります！



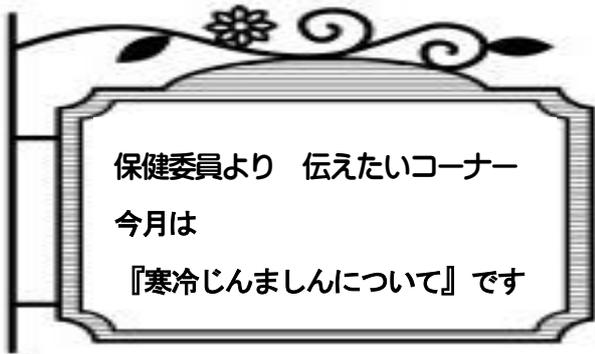
きなこ 	納豆 	みそ 	しょうゆ 	豆乳 	ゆば 
おから 	豆腐 	凍り豆腐 	油揚げ 	厚揚げ 	もやし 

大豆（乾燥）の約30%はたんぱく質で、良質なものです。大豆には、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれ、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があります。

枝豆は、大豆が若い（青い）うちに収穫した緑色のものです。



(大豆の栄養パワー 江崎グリコ資料 参考)



保健委員より 伝えたいコーナー  
 今月は  
 『寒冷じんましんについて』です

寒冷じんましんとは？

「寒さ・冷たさ」などの寒冷刺激に反応して、じんましんが出る皮膚の病気です。



< 症 状 >

- ・かゆみや赤みを伴う円形または地図状の膨疹（ほうしん：皮膚の盛り上がり）
- ・小豆大前後の赤みと膨疹
- ・痛みを伴うこともある



< 原 因 >

- ・寒冷刺激によって、かゆみの原因物質であるヒスタミンが皮膚の内部に大量に分泌されることで起こる。
- \* 冷たい水や凍ったものに触れた、冷風が肌に当たった、運動後や湯上りに全身が冷えた、暖かいところから寒いところへ移動した など

< 治 療 >

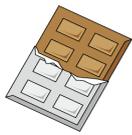
- ・軽度の場合は、特に治療をしなくても時間の経過とともに自然に治ることが多い。
- ・繰り返し症状が出たり、症状が治まらないときは医師に相談をしよう。
- ・稀に重篤な症状を伴う症例もある。息苦しさやむくみなど、身体に異常を感じた場合は、すぐに受診が必要。



< セルフケアと予防 >

- ・掻きむしらない（じんましんが広がったり、湿疹化したりする）
- ・冷えを避ける

(田辺三菱製薬資料 参考)



チョコレートにち ばい の おう さまを1日50杯飲んだ王様



14世紀、アステカ王国

という国の王様は、カカオので作った「飲むチョコレート」を1日50杯も飲んでいたおかげで長生きしたそうです。



世界で一番長生き

したフランスのジャンヌさん、さらに2番目のカナダのサラさんもチョコが大好き。糖分には注意が必要ですが、チョコの健康効果が注目されています。

チョコを食べるだけで

健康になれるわけではありません。早寝早起きや適度な運動はやっぱり大切。チョコはちょこっと食べるくらいがちょうどいい!?

