

# ほけんだより

平成29年2月1日  
神原中学校 保健室

まだ肌寒い日がある2月。でも、天気の良い日には、日差しがあたたかく感じることもあり、ほんのりと春の気配を感じることができる季節です。

しかし、気温が低く乾燥した状態は、感染症の原因となるウイルスにとって絶好の環境です。各自で体調管理をしっかりと行い、予防を心がけ、健康で充実した毎日にしましょう。

## ☺♡☽ ☆ 2月1日～7日 ☆ 生活習慣病予防週間 ♡☽ ☆ ☺

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若い方でも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。



## チョコレートの効果・・・♡♡

今年も「あの日」が近づいてきました。ドキドキしている人も多いのでは？

欧米では、バレンタインデーに恋人や夫婦がお互いにお菓子や花などを贈り合うそうです。

この習慣にならって日本では、大切な人にチョコレートを贈る日としてチョコレート会社が始めました。今では、好きな人に告白する日としてしっかり定着していますね。

相手によって『本気チョコ』『友チョコ』『感謝チョコ』など色々あるようです。

呼び方は違っても、その気持ちを大切に★

カカオに含まれる  
ポリフェノール効果

- ① 動脈硬化やストレス、がんの発生や増殖を抑える
- ② 消化器官に効き、細菌（ピロリ菌やO-157等）を抑える
- ③ 糖質で疲労回復、集中力がUPする
- ④ 食物繊維でおなかスッキリ

## ストレスはいらないもの？



「あ～ストレスたまる～！」と言いながら保健室に来る人がいますが、イライラの元とされているストレスは本当に悪いものなのでしょうか？

ストレスには『いいストレス』と『よくないストレス』があり、『よくないストレス』をどうおさえるかがカギとなります。

いいストレス	それを乗り越えることで人間的な成長が見込めるストレス
よくないストレス	気分が暗くなったり、病気につながったりするなど、心身に悪影響が出るストレス

### ●ストレス反応の例

体	眠れない、夜中に何度も起きる、食欲がない 食べ過ぎてしまう、腹痛、下痢、便秘、頭痛など
心	イライラ、ゆううつ、集中力や注意力が落ちる、すぐ悲しくなる、将来に希望がもてないなど

### ●ストレスを解消するには

ストレスを感じ、「どうにかしたい!」と思っるとる行動を『コーピング』(対処)といいます。自分に合った方法を見つけておくと、よくないストレスを少しでも軽く出来ます。

#### ためしたいコーピング



- スポーツや読書をしたり、音楽を聞いたりするなど自分の好きなことをする
- 体をほぐす・休養(睡眠)をとる  
入浴やストレッチには固くなった体をほぐす効果があり、心のリラックスにも効果があります。
- 日記を書く  
日記を書くと、自分の気持ちも整理できます。
- 誰かに相談をする  
いろいろやってもストレスが解消されない場合は、友達や身近な大人(家族・先生・スクールカウンセラー)に相談してみよう。

#### よくないコーピング



- ・どなる
- ・あばれる
- ・友達を傷つける
- ・なにもしたくなくなる

☆みんなも、自分なりのコーピングを見つけてみよう!