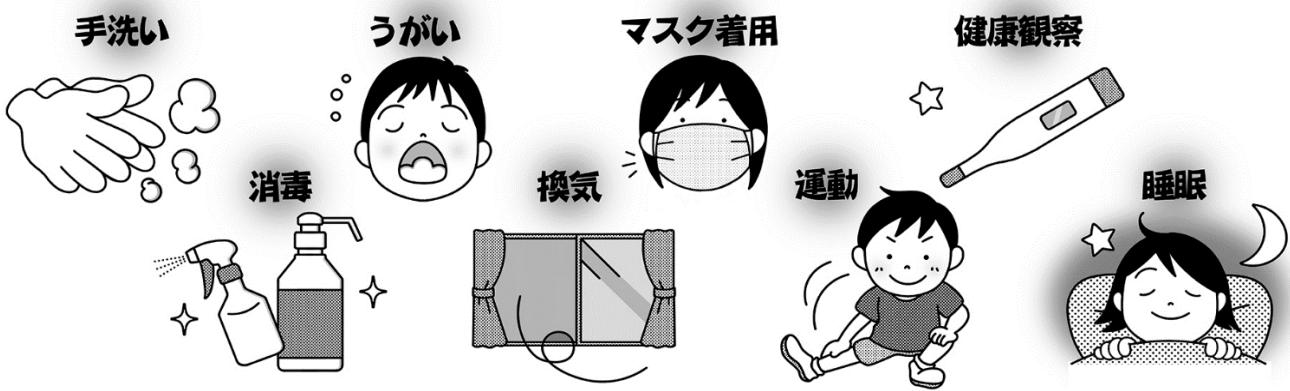


寒い日が続いている。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、この時期は1年の間で最も寒くなるといわれています。春の到来が待ち遠しいですね。

昌平では、3学期に入ってから頭痛や腹痛、気持ち悪さなどで欠席や早退の人が増えてきました。気温の低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとって好ましい環境です。引き続き『手洗い・消毒・マスクの着用・換気など』感染症予防とともに『十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動』を心がけ、体の免疫や抵抗力の維持に努めましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



誰にでも 起こることだから アレルギーを 知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきましょう。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。



「でも、食物アレルギーって小学生以下の子どもに多いみたい」と、あまり自分事ととらえていない人もいるかもしれません、とくにみなさんにも知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件が揃ったときに生じる急性のアレルギー反応で、みなさんと同じくらいの年代や大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもありますよ！

寒さに負けず

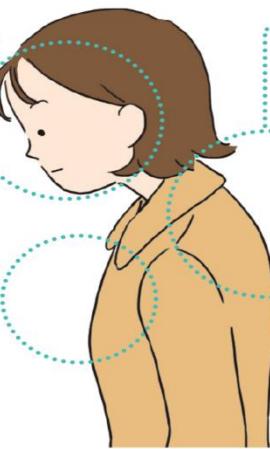
正しい姿勢と歩き方

姿勢のチェックポイント

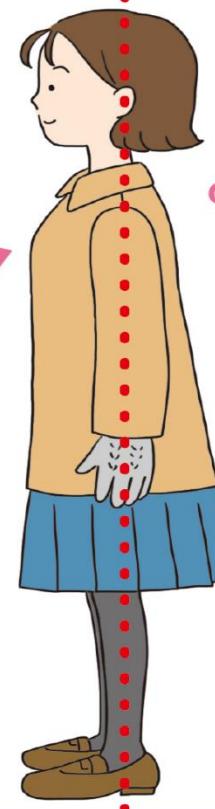
顔がうつむき気味になっていないか

胸がくぼんでいないか

肩や背中が丸まっていないか



BAD...



GOOD!

- ・あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで、身体にまつすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ・ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、ころびそうになったときに回避動作がしづらくなります。寒い日は手袋を使いましょう。
- ・歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないように。サイズの合った靴をきちんとくことも大切です。

他の人に見てもらったり、鏡に自分の身体を映したりして、ときどきチェックしましょう。



食べて健康！大豆のちから



2月3日は「節分」です。最近では、節分に恵方巻を食べることが広まっていますが、節分と言えばやはり豆まき！豆を自分の年の数だけ（または1つ多めに）食べると身体が丈夫になり、かぜをひかないと言われています。実際に、豆まきで使われている大豆はタンパク質の他、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B1）なども摂れる食品です。栄養豊富で身体に良いことからも、こうした言い伝えができたのかもしれません。

そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆などの食べ物、味噌やしょう油といった調味料も大豆から作られています。普段の食事でも積極的に摂っていきたいですね。

私たちの心は、普段の生活の中で嫌なことを経験したり不安なことがあったり、落ちこんだり・・・様々な刺激を受けています。この刺激を「ストレッサー」、刺激の積み重ねで心の元気がなくなり、身体や普段の生活に表れることを「ストレス反応」といいます。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。

頭やお腹が痛くなったり、めまいや吐き気がしたり、食欲がなくなったり、眠れなくなったり・・・。イライラして物や人に当たったり、やる気がなくなったり・・・。こんな時は一人で悩まずに、身近な人や大人の人に相談するのもいいと思いますよ。

