



大阪市立柴島中学校 保健室  
令和 8年 2月 13日 NO.16

大阪府は 12 日、府内のインフルエンザの感染状況が「警報レベル」を超えたと発表しました。昨年 11 月にも警報レベルを超えており、1 シーズンに 2 度も警報レベルに達するのは、1999 年以来だそうです。柴島中学校でも、2 月に入ってすぐ学級閉鎖があり、やっと全員が登校できると思っていたら次の学級閉鎖…。今日、やっと全校生徒が登校できる状態になりました。もちろん、現在インフルエンザにかかっている生徒もあり、まだまだ油断できる状態ではありません。各自でしっかりと感染予防（手洗い・うがい・マスクの着用等）して、あと少し乗り切りましょう！



### 毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず  
湯船に入ろう。

### 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり防寒！

## 温活 のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

### 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

### ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的！

## アレルギーの話



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。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の 2 人に 1 人はアレルギーがあると言われています。

アレルギーが関係する病気に花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。  
鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さんに相談しましょう。



### \*チョコレートのひみつ\*

2月 14 日はみんながドキドキのバレンタインデーですね。バレンタインと言えば、チョコレート！普段からチョコレート = 太る・虫歯になる・ニキビが…なんて言って敬遠されることもあるかもしれません、実はチョコレートにはたくさんの効果があり、海外では、「薬」として使用している国もあるそうです！

#### \*抗酸化作用\*

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには抗酸化作用があり、病気や老化を引き起こす「活性酸素」の攻撃から身を守ってくれます。また、殺菌効果もあるので、傷の治りが早くなることも医学的に証明されています。

#### \*集中力・記憶力の向上\*

チョコレートを食べてから 1 時間くらいで血糖値のピークを迎え、2 時間後には効果が徐々に下がっていくので効果を期待する 1 時間ぐらい前に食べるといいと言われています。

スポーツ選手もチョコレートの効果を活用している人も多く、試合前にチョコレートを食べてパフォーマンスの向上につなげているようです。

#### \*リラックス効果\*

テオブロミンというカフェインの仲間が神経を鎮静する効果があります。寝る前にチョコレートを食べる習慣がある国もあります。検査結果では、チョコレートを食べた時の方が、食べなかった時より睡眠の質が良く、頭も身体もしっかりと休まっているそうです。

**くちなみ…**  
今週末は、気温が上昇。春の陽気に包まれるようです！…しかし、気温が上がるタイミングで一気に花粉の飛散量が多くなる可能性が高いため注意が必要です。

花粉症の方は早めの服薬や、外出時はマスク・眼鏡の着用、帰宅時は衣服についた花粉を払い落とすなど、対策を行うようにしてください。

