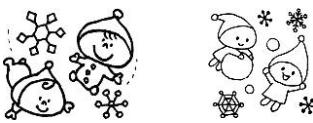


ほけんだより

2月



大阪市立加美南中学校 保健室
平成 30 年 2 月 1 日 No.12

あっという間に2月になりましたね。加美南中ではインフルエンザ症状による欠席が増えてきました。また、登校していても「朝から体調が悪くて…」「成績に響くから…」と登校してくる生徒もいます。免疫力が低下して弱っている身体はウイルスにとっては最高に居心地のよい場所です。体調が悪いときは、熱がなくても学校を休んで休養しましょう！まだまだ気候の変化が大きい時期です、ウイルスに負けないように「早寝・早起き・朝ごはん」基本的な生活習慣を守るようにしましょうね！

* 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がちですが、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時間く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。



アレルギーを知ろう！

アレルギーとは、私たちの体に備わっている“免疫”が入ってきた異物に対して過敏に反応し、さまざまな症状（蕁麻疹や手足のしびれなど）が出てしまうことを言います。アレルギーの原因となる物質や症状が出るまでの期間は人によってまったく違います。また、今まで何ともなく平気だったものに対して突然にアレルギー反応が出ることがあります。何かに触れたり、食べたり、同じ行動をしたときに同じ症状が何度も出るような場合はアレルギーを疑い、早めに病院を受診しましょう。

* 食物アレルギー *



食物の5大アレルゲンは「卵・牛乳・大豆・小麦・米」です。この他にもエビやカニなどの甲殻類、キウイやバナナなどの果物類、そばアレルギーやピーナッツアレルギーもあります。チョコレート（カカオ）を食べると起こるチョコレートアレルギーというものもあります。2月14日を過ぎた数日間は、チョコレートアレルギーで病院を受診する人が多いことから「バレンタイン症候群」と呼ばれています。

* 動物アレルギー *

犬アレルギー、猫アレルギーなどが有名ですね。動物の抜けおちた毛やフケ、唾液などが原因でくしゃみや鼻水が出たり顔が腫れたり喘息や呼吸困難になります。

* 紫外線（日光）アレルギー *

紫外線を浴びることによって、蕁麻疹が出たり赤くなったりします。夏の暑い日に外にいると、腕や足がすぐ赤くなったり、人より真っ赤になる人がいますよね。その人は紫外線アレルギーかもしれません。日焼け止めを塗ったり、帽子をかぶったりして紫外線を防ぐようにしましょう。

* 金属アレルギー *

金属に触れた部分にかぶれや腫みなどの症状が起きます。指輪やネックレスなどでも起きますが、特に、ピアスの場合、開けて間もない穴（傷口）に直接金属が触れるために、体液によって溶けた金属と体内のタンパク質が結合し、身体に異物と判断されてアレルギー反応が起こります。アレルギーを起こした物質は、免疫のはたらきによって記憶されるため、触れたたびにアレルギーを起こし、ほぼ一生続きます。

* * 保健室から * *

いよいよ加美南中でも、インフルエンザの流行がみられるようになってきました。今年のインフルエンザは例年と違いA型とB型、同時に流行がみられます。一般的に高熱が出るのがA型、熱もそんなに上がらない風邪と間違われるのがB型の特徴です。体調がいつもと違うなと思ったら自己判断せず、必ず病院を受診してくださいね。インフルエンザの薬は発症48時間以内に服用するとしっかりと効果が出る！と言われています。早めの受診を心がけていただき、インフルエンザと診断された場合は学校までお知らせください。

