

2月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成31年2月発行

1年で最も寒いといわれる2月です、寒さ対策をしっかりしましょう。ブレザーだけで自転車に乗っている姿をよく見かけますが寒くないですか？ファッションとして我慢しているのでしょうか。体を冷やすと免疫力が下がり体調を崩しやすくなります。寒さ対策には、三首（首、手首、足首）を温めるのが効果的です。



スクールカウンセラー来校日 2月5日, 25日

チョコレートのうそ？ほんと？

2月はチョコレートに触れる機会が多くなりますね。そこで、チョコレートにまつわるウワサを確認し、正しく理解して楽しくいただきましょう。



●チョコレートを食べると鼻血がでる？

チョコレートを食べると興奮して血流が増加し、鼻の血管が切れて鼻血がでる、といわれていますが医学的根拠はありません。子どもにチョコレートをたくさん食べさせないようにするためのウワサという説があります。

▲チョコレートで便秘改善？

チョコレートに含まれるカカオプロテインが大腸に到達し、体にいい腸内細菌を増やして便通が良くなります。

◆チョコレートはニキビの原因？

チョコレートを食べた翌日にニキビができていた、という経験はありませんか。ニキビは毛穴がつまって皮脂がたまり菌の増殖によって起こるものです。つまり、糖質と脂質を多く含む食品をたくさん食べるとニキビになりやすい、ということで、チョコレートだけが原因ではありません。

■チョコレートでストレス解消？

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには、ストレスホルモンの分泌を抑え、イライラ、クヨクヨ、緊張などネガティブな気持ちを抑える効果があります。

チョコレートは、様々な健康効果のある食べ物です。カカオに有効成分があるので、カカオ成分が高い方が効果的です。ただし食べ過ぎには注意！目安は1日10～20gです。

うんちは体からのラブレター

茶色つながりで、チョコのあとはウンチの話です。

さて、ウンチは毎日出ていますか。体調や食べ物によってウンチの状態は変化します。自分のウンチを観察して、体調を確認しましょう。

バナナうんち・・・腸内環境は良好です。体調もいいですね。

コロコロうんち・・・水分が足りません。

お肉やお菓子ばかり食べていませんか。

ヒョロヒョロうんち・・・うんちを出す力が

弱いのかも。運動不足ではないですか。

ゆるゆるうんち・・・体調がよくないです。カゼ？ストレス？

＜バナナうんちを出すために＞

★食物繊維の多いもの、乳酸菌が含まれている食品を食べる。

★水分をとる。★決まった時間にトイレに行く習慣をつける。



“ネット”と“リアル”

いまや生活に欠かせないインターネットですが、ネットで得た情報や知識をそのまま信じ込んでいる人がみられます。

ネット上にあふれる情報の中には、誤解に基づくもとや、ウソも存在します。また、質問に答えてくれるのは、会ったこともない、顔も名前も知らない人がほとんどで、正しい情報をくれるとは限りません。

ネットの情報を何でも信じるのではなく、本で調べたり、親しい大人に聞いたり、“リアル”を大切にしてください。

ネットの情報に振り回されていませんか？

