

ほけんだまり 2月

2014.2.10
大阪府立懐風館高校
保健室

春まであと一歩



2月19日は「**雨水(うすい)**」。雪が雨に変わるということです。北国では、降り積もった雪が少しずつははじめ、暖かい地方ではウグイスが鳴き始めたり、菜の花が咲き始めたりします。羽曳野でも、まだまだ寒い日もありますが、最近春みたいな陽気だなと感じられる日も増えてきました。春が近いと感じると、嬉しいものですね(^_^)*♪

今年度も残り少なくなってきましたが、最後まで皆元気に過ごせるように、体調管理にもしっかり気をつけてくださいね!(^^)!



そろそろ花粉症の季節です!!

チェックしてみよう

もしかしたら花粉症?



	花粉症の症状
鼻は?	<ul style="list-style-type: none"> ●くしゃみを連発する ●鼻水が止まらない ●夜も眠れないほど、ひどい鼻づまり
目は?	<ul style="list-style-type: none"> ●かゆくてたまらない ●涙が止まらない ●充血している
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●ぼーっとしてしまい、思考力がなくなる ●頭痛がする

つらいつらい花粉症。今年の花粉量は、例年に比べ少ないといわれていますが、症状のひどい人は、ほっておけば、ますますひどくなるかもしれません。

かぜとは薬が違うので、できればお医者さんでみてもらう事をおすすめします。



今年は、近畿地方では**2月中旬頃**から飛散し始めるそうですが、飛散量は、大量飛散となった**昨年**に比べると**少なくなる**地域がほとんどだそうです◎ とはいえ、**気温が高い日には短期間に集中して多くの花粉が飛ぶ恐れ**もあるので、例年症状がひどい人は事前に**抗アレルギー薬**を処方してもらうなど、早めの対策を心がけましょう!



♡ チョコレートで健康に?!

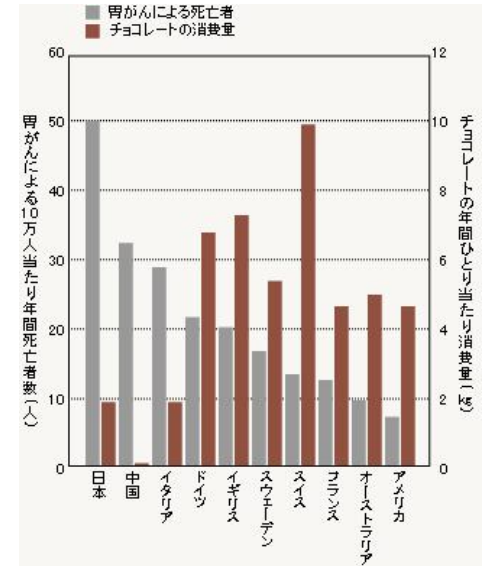
2月14日は**バレンタインデー**(^^)♪日本では、女性から男性にチョコレートを送る日として広まりましたが、実はチョコレートはその昔、不老長寿の薬として重宝されていたこともあり、その**秘められたパワー**が注目されているのです!



その1 抗酸化作用

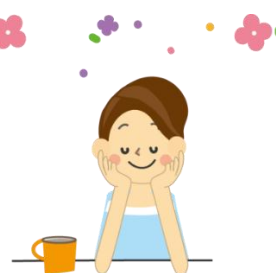
チョコレートが健康にいいといわれている最大の理由は、**ポリフェノール**が含まれているからです。**ポリフェノール**には、**ガン**や**動脈硬化**、**胃潰瘍**、**アレルギーの予防**、更には**ストレス**、**エイジングケア**へ等様々な効果が!

特にガンについては興味深いデータがあり、チョコレートを日本の約6倍食べるスイスでは、胃がんによる死亡者数は約4分の1となっているそうですよ♪



その2 集中力・記憶力・リラックスUP

チョコレートの甘い香りには、**集中力**や**記憶力**を高める効果があることが色々な実験から明らかになっています。また、チョコレートには**テオブロミン**という成分が含まれており、**神経を沈静させる作用**があることがわかっています。



その3 女性をきれいにする美容食!

チョコレートは、**カルシウム**、**マグネシウム**、**鉄**、**亜鉛**などの**ミネラル類**がバランスよく含まれています。特に、女性に不足しがちな鉄分がおいしく摂れるのはうれしい限り(^^)♪**食物繊維の宝庫**でもあるので、**便秘を改善**し、**血圧上昇を抑える**効果も*

その4 虫歯を防ぐ?!

ウーロン茶や緑茶には**虫歯予防効果**があることが知られていますが、チョコレートの成分である**カカオパウダー**にはこれら以上の効果があると言われています。更に、**歯垢**を**出来にくくする働き**もあり、**虫歯予防**と**虫歯の進行を押さえる**ことも明らかにされています。



上手に食べれば理想的なおやつであるチョコレートですが、もちろん食べすぎは**カロリー過多**になるので**禁物**ですよ!
ちなみに、健康パワーを期待して食べる時は、**カカオ70%以上のダークチョコレート**を選びましょう(^^) /