



令和7年度
松山商業高等学校
保健室



2月4日の立春から暦(こよみ)の上では春を迎えますが、実際にはまだまだ冷え込む日が続いていますね。朝、布団から出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか。

今月の保健だよりでは、この時期から増え始める花粉症への対策や、心を前向きにする笑顔の効能、そしてマラソン大会に向けた準備についてまとめました。心身ともに万全な状態で春を迎えられるよう、自分自身の生活を一度振り返ってみましょう。

花粉症対策をしよう

今や国民病とも言われる花粉症ですが、正しく理解して対策を立てることで、症状を和らげることができます。

花粉を「入れない・持ち込まない」具体策

ウールやフリースなどの起毛素材は、花粉が絡みつきやすく、家の中に花粉を大量に持ち込んでしまいます。外出時はポリエステルやナイロン、綿など、表面がツルツルした素材の上着を選びましょう。

2. 髪の毛に花粉を付けないようにしましょう

髪の毛は花粉が付着しやすい場所です。髪が長い人は、外では顔にかからないようにまとめたり、帽子を被ったりして、髪の毛の露出を減らしましょう。

3. 家に入る前に花粉を落とそう

家に入る前に、手で軽く洋服を払うことで、表面に付着した花粉を落とすことができます。

4. 洗顔、うがい、洗髪をしよう

帰宅後はすぐに顔を洗い、目や鼻の周りの花粉を落としましょう。そうすることで、体内に入る花粉の量を減らすことができます。余裕があれば、髪の毛に付いた花粉を落とすために、早めにお風呂に入るのが理想的です。



マラソン大会に向けて

2月20日はマラソン大会です。寒い中での長距離走は、事前の体調管理が何よりも大切です。練習の成果を十分に発揮し、怪我なく完走できるよう、今から生活習慣を見直しておきましょう。

マラソン大会前チェックリスト

✓ 爪を短く整えよう

足の爪が伸びていると、走行中に靴の中で擦れてしまうため、内出血や剥離の原因になります。練習時から短く整えておきましょう。

✓ 十分な睡眠を確保しよう

睡眠不足は心臓や筋肉への負担を増やし、貧血やめまいを引き起こすリスクを高めます。前日は早めに就寝しましょう。

✓ 会場までの移動手段・時間の確認

当日の朝に慌てて会場に行こうとすると、遅刻だけでなく、けがや事故の可能性が高まります。集合場所や交通手段をあらかじめ確認し、余裕を持って行動するようにしましょう。

✓ 朝食の摂取と体調確認

空腹ではエネルギー不足になります。スタートの2~3時間前には消化の良い食事を済ませておきましょう。また、発熱や倦怠感がある場合は、走ることで悪化してしまう可能性があるため、無理せず相談しましょう。

けがなく笑顔でゴールできるように頑張ってください!

笑顔が作る「心」と「体」の健康

「2(に)5(こ)」の語呂合わせで、2月5日は「笑顔の日」です。

笑顔が私たちの「心」と「体」にもたらす、素敵な効果をいくつか紹介します。

- ・**免疫細胞の活性化**: 笑うことで、ウイルスと戦う「NK細胞」が元気になり、風邪などの予防に繋がります。
- ・**脳のストレス解消**: 笑うと脳内に幸せホルモンが分泌されます。これにより、心の状態が安定し、ストレスが軽減されます。
- ・**「作り笑顔」も効果アリ!**: 脳は「顔の筋肉が笑顔の形になる」だけで、表情筋の動きが脳に伝わり楽しいと感じる部分を刺激します。気分が乗らない時こそ、鏡の前で口角を上げてみましょう。



保健委員のひとこと 担当 2年8組 森岡さん、中須賀さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

衣服による体温調節

皆さんは正しい衣服を選んで着ていますか？

毎日の服装を見直すだけで冷え性の改善だけでなく、健康維持にもつながります。

体の冷えを防ぐために大切なこと

- 「首・手首・足首」+「お腹・腰」をしっかり温める
全身の血流がスムーズになり、冷えにくくなる
- 締め付けすぎない、適度なフィット感のある服を選ぶ
➡お腹は「関元」と呼ばれる重要なツボがあり、全身の血流を左右する
腰は、冷えると血行が悪くなり、内臓の働きも低下しやすい
- 静電気を防ぐ素材の組み合わせを意識する
✕ウールのセーター+ポリエステルシャツ → 静電気が発生しやすい
- ストールやレッグウォーマーを活用して体温調節
(冬におすすめの素材)
・ウール・カシミア → 保温性が高く、冷えをしっかりブロック
- 「頭寒足熱」を意識し、上半身と下半身のバランスをとる
➡下半身は厚めの服装&腹巻きでしっかり保温
上半身は風通しをよくし、熱がこもりすぎないように



(2年8組森岡さん 出典:やまぐち呼吸器内科・皮膚科クリニック)

からだのあたため方

最近、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきましたね。寒さで体が冷え込みやすいこの時期、毎日の生活の中で簡単に体を温める方法を紹介します。

一つ目は暖かい飲み物を飲むことです。白湯や生姜湯、ココアなどは胃腸を直接温め、内臓の働きを活発にするので、血行促進効果も期待できます。

一方、カフェインが含まれる珈琲や緑茶は利尿作用があり、体の熱を奪ってしまう場合もあるので、冷えが気になるときは飲みすぎに注意しましょう。

二つ目は首や手首、足首の3つの首を温めることです。これらの部位は太い血管が肌のすぐ近くを通っているため、ここをガードするだけで温まった血液が効率よく全身を巡るようになります。自分の体を大切に、寒さに負けない毎を送りましょう。

(2年8組中須賀さん 出典:【医師監修】体をすぐにあたためるコツ)

