

ほけんだより

宮崎大宮高等学校 保健室 平成22年度第8号

11月も下旬に入り、朝晩はだいぶ冷え込むようになってきました。そのせいか、鼻水やのどの症状が辛いといった人が増えているようです。

一方で、症状のある人はもちろん、予防対策としてマスクをつけている人を多く見かけるようになりました。とてもよいことだと思います。インフルエンザの流行も心配されるこれからの時季、一人一人が意識的に予防に努めたいものですね。



※ インフルエンザ予防接種を受ける予定のある人は早めに受けましょう!

インフルエンザ予防週間について

～かかってからでは遅い!今のうちに基本的な予防を習慣づけましょう!～

第1回 インフルエンザ予防週間 **12月1日(水)～12月10日(金)**

<重点予防対策>

- ① **うがい**～「上を向いてガラガラうがい」
- ② **手洗い**～流水&石けんでしっかり
- ③ **換気**～授業と授業の間は必ず両側の窓を開ける



12月1日は世界エイズデー

WHO(世界保健機関)は、1988年に世界的レベルでのエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、**12月1日を「世界エイズデー」と**決めました。1996年からは、WHOに代わって国連のエイズ対策の総合調整を行うこととなったUNAIDS(国連合同エイズ計画)がこの活動を継承しており、我が国でもその趣旨に賛同し、エイズに関する正しい知識等についての啓発活動の推進やエイズまん延防止、患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図る取組を行っています。

<今年度の主題>

「**続けよう～Keep The Promise Your Life～**」

<本校での取組>

期間 11月24日(水)～12月1日(水)

内容 ・エイズに関する資料の展示
(保健室横、売店前掲示板)

・エイズストップ募金活動とパンフレット配布

1年生の保健委員が**昼休み売店前(テスト期間中は下校時正門前)**で行います。協力をお願いします(^-^)

何だか最近イライラする人へ・・・ それは〇〇が不足しているからです

「勉強しなきゃいけないのに何だか集中できない」「人のことが気になってイライラする」「朝からやる気が出ない」・・・ そんなあなたは必見です。 〇〇の正体に迫る！！

〇〇の正体 その1 **脳内物質**

脳内神経伝達物質のひとつであるセロトニンが不足すると、「攻撃性・衝動性が高まる」「精神的に不安定な状態となる」ことが、大学の実験結果で明らかになっています。

セロトニンはトリプトファン（食べ物から摂取）とリズムカルな筋肉運動（咀嚼・呼吸・歩行）から活性が上昇することがわかっていますが、そのセロトニンが低下すると、今度は脳内ホルモンの一種であるメラトニンの分泌が抑制されます。メラトニンは抗酸化作用（酸素の毒性から細胞を守る）があり、夜間のまとまった睡眠によって分泌されます。この抗酸化作用が体に働かないと、免疫力の低下、老化の促進、ストレスの蓄積等につながるのです。



〇〇の正体 その2 **栄養バランス**

<ブドウ糖> 空腹時にイライラしませんか。その原因は脳の働きに必要な不可欠なブドウ糖の不足です。ブドウ糖が不足すると判断力・集中力等が低下します。すると脳はブドウ糖補給のため肝臓にあるグリコーゲンを分解してブドウ糖を作るように指令を出します。その時に出来るのが攻撃性ホルモンとも言われるアドレナリンです。それでイライラするという訳です。

<ビタミンC> ストレスを抱えると、体はストレスに対抗するため副腎皮質ホルモンの分泌を促します。この副腎皮質ホルモンの原料となるのがビタミンC。ストレスの多い人はビタミンCも多めに摂りましょう。

この時期オススメ→みかん・柿・ピーマン・小松菜

カルシウム不足がイライラの原因とよく言われますが、人間はカルシウムが不足すると、骨のカルシウムを血液中に溶出させて濃度を一定に保っているため、むしろカルシウム不足で危惧されるのは骨密度の低下です。

先日ある生徒がこんな話をしてくれました。「人のことをイヤだなと思うんじゃなくて『この人は自分と考えが違うんだな』と思うようにしたらイライラしなくなりました。すべてに「良い(好き)」「悪い(嫌い)」のジャッジを下しがちな私たちですが、「異なるものを『異』と認めて受けとめるだけ」という彼の考え方。心が温かくなりました。(田村)