



保健だより - 2月号 -

土浦第一高等学校 定時制保健室

自分を大切にすること



心の健康で気になることはありませんか？不安なことや心配ごとがあつて、おもわずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているからかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出せなかったりすることもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きたくなったりすることもあるかも知れません。

でも、それは自然なことです。

まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように自分なりにリラックスしてみませんか。

自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



「おすすめの方法」

- 好きな音楽を聴く。
- ゆっくりお風呂につかる。
- たっぷり寝る。
- 友だちや家族に話してみる。
(愚痴をこぼす)



おやつを食べ過ぎに注意!

菓子やスナック類のおやつを学校に持ってきて、お互いにおげたり、もらったりする姿をみることがあります。おやつをシェアすることは、コミュニケーションをとるための一つの方法だと思えます。また、おやつは成長期の皆さんが、食事と食事の間の栄養補給(捕食)として、必要という人もいます。

年齢や性別、活動量によっておやつの必要量は変動します。一日中ほとんど座っているような生活をしている中学生・高校生の男子の場合で、1日に必要なエネルギー量は2000~2400kcal、女子では、1400~2000kcalが目安です。

おやつはだいたい1日にとるエネルギーの1割程度がよいとされるので、おやつでとるエネルギー量は150~250Kcal程度ということになります。

おやつを食べ過ぎて、「ご飯が食べられない」「気がいたら一年間でだいぶ体重が増えてしまった」ということのないよう上手におやつをとるようにしましょう。

ヒント

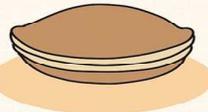
おやつのミニクイズ

以下のおやつは200kcalかな？ ○か×で答えてね。

①
ポテトチップス
1袋分



②
どらやき
1個分



③
アイスクリーム
(小さいカップ)2個分





ごはん茶碗
1杯 150g
250 kcal



まいき 6枚切り 食パン
1枚
180 kcal



大丈夫？ アレルギーの話

アレルギーとは体を守る免疫機能によって、全身または体の一部に異常がおこる現象のことです。アレルギーの種類や症状の度合いによって異なりますが、涙目や目のかゆみ、鼻水、皮膚のかゆみ、発疹、くしゃみなどが代表的な症状です。

どうして、アレルギーが起こってしまうのでしょうか。私たち人間の体には、生まれつき細菌やウイルスといった異物から身をまもるための免疫が備わっており、感染症などの発症を予め抑えてくれる力をもっています。

しかし環境や生活の変化によって免疫に何らかの異常が発生すると、細菌やウイルス以外の異物にも過剰に反応してしまい、体にさまざまなアレルギー症状があらわれるようになります。

例えばこれからの季節、花粉症が増えてきますが、花粉という異物をくしゃみや鼻水、涙で体外に排出しようと過剰に反応しておこるアレルギー性の鼻炎ということになります。

アレルギーも重度の場合は呼吸困難や血圧の低下といった重い症状（アナフィラキシーショック）を引き起こし、ときには命を脅かす危険性もあります。

大人になってから、アレルギーになる場合もあります。現在、アレルギーがある人はもちろん、アレルギーがない人もアレルギーの情報を知っておくことは大切なことです。



さまざまなアレルギーの原因

- ・ハウスダウト
- ・食べ物
- ・ペット
- ・ラテックス製の手袋



ミニクイズの答え ① × (1袋 約300~500Kcal) ② ○ ③ × (アイスクリーム(小)1個で約200Kcal)