

# ほけんだより2月

広島市立沼田高等学校

## チョコレートと健康

2月14日はバレンタインデーです。この時期に食べる機会の多いチョコレートは、健康によい効果をもたらす食品として知られています。その理由は、チョコレートの原料であるカカオに豊富に含まれる「ポリフェノール」とされています。具体的にはどのような効果があるのでしょうか。



### 脳の活性化

記憶力・集中力UP

### アレルギー改善

アレルギーの原因物質  
(ヒスタミン)を抑制



### 肌の老化を予防

老化の原因となる活性  
酸素を抑制(抗酸化作用)

### ストレス軽減 リラックス効果



高カカオのチョコレートでより効果を得られやすい

## ただし... 食べ過ぎには要注意!

❖ カロリーが高い

50g (板チョコ1枚)あたり 275kcal(ご飯の3.5倍)

❖ 脂肪分が多い

50gあたり 17g(ご飯の113倍)

原料のカカオ豆は植物性油脂を多く含んでおり、そこにたくさんの砂糖を加えて作られるため、食べすぎると食事のバランスを崩してしまう可能性があります。



厚生労働省・農林水産省の「食事バランスガイド」によると、お菓子・嗜好飲料の目安は1日200kcal以内。適量を意識しながら楽しみたいですね。

# 花粉対策はお早めに！



## 症状がひどくなる前に対策する

スギ花粉のシーズンは2月～4月頃です。

冬のうちから徐々に飛び始め、春が近づき気温が高くなってくると開花し、飛散のピークを迎えます。

花粉によるアレルギー性鼻炎は、花粉を浴び続けてアレルギー反応を繰り返すうちに、鼻の粘膜の炎症が激しくなり、強い症状が出るようになっていきます。そのため、ひどい症状が出る前に、冬のうちから早めの対策をしておくことが大切です。



## 基本は「体に入れない・触れない」

花粉症対策の基本は、花粉を体内に入れないこと・花粉に触れないことです。今は花粉症の症状がない人も、できるだけ花粉を避けるセルフケアをしていくことで、将来の発症を遅らせることが重要です。

自分ですぐにできる対策方法を知っておきましょう！

### 外出時



- ・顔にフィットするマスクやメガネを装着する
- ・髪に付着しやすいため、帽子をかぶる・髪をまとめる

### 室内



- ・帰宅したら、手洗い・うがい
- ・洗顔で花粉を落とす
- ・上着は玄関にかける等、室内に花粉を持ち込まない

### 日常生活



- ・規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高める

## 花粉症の治療について

- ・毎年花粉症の症状が出る人は、医療機関や薬局を活用して早めにお薬を準備しておきましょう。（飛散開始時期や症状がごく軽いときからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっています。）
- ・これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみ等の花粉症と思われる症状が出た場合は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けてみましょう。



知っておこう！

# インフルエンザと かぜの違い

「インフルエンザ」と「かぜ」は、似ているようで、原因となるウイルスも主な症状も異なります。それぞれの特徴を知っておきましょう。

インフル エンザ	かぜ
<p>急激に進行</p> <p><b>38度以上の高熱</b></p> <p>関節や筋肉の痛み・ひどい寒気・ だるさ・頭痛など全身の症状</p> <p>気管支炎・肺炎・脳症など インフルエンザウイルス</p>	<p>ゆるやかに進行</p> <p>37～38度程度の熱</p> <p>くしゃみ・せき・のどの痛み・鼻水・ 鼻づまりなど呼吸器の症状</p> <p>発症は少ない 多数のウイルス</p>
<p>症状の出方</p> <p>発熱</p> <p>主な症状 (発熱以外)</p> <p>合併症</p> <p>原因ウイルス</p>	

## ポイント



\*インフルエンザは、「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱した後2日まで」の期間、出席停止扱いとなります。

\*かぜもインフルエンザも、「手洗い・うがい」「咳エチケット」「十分な休養やバランスの良い食事」などの基本的な感染予防を普段から心がけることが大切です。

# 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を  
しっかりとる



好きなこと  
(趣味)に没頭する



おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり  
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間をつくる

