

# 保健だより 2月

高岡市立中田中学校  
2025・2・3

2月に入りました。2月は「逃(に)げる」3月は「去(さ)る」といわれるように2月3月は、早く過ぎるように感じる人も多いと思います。

そして、2月3日は立春。暦の上では春を迎えます。暖かい春は確実に近づいています。今年度のやり残しが無いよう、寒さ対策をしっかりとって、元気に過ごしましょう。



## ★★ 冬は、ついつい食べ過ぎてしまう…そんなあなた！ ★★ 原因は、もしかして太陽光にあるかも？



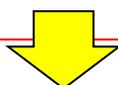
冬になると食欲が増す…そんな経験はありませんか？

実は、日照時間の低下が、食べ過ぎを引き起こしていると言われています。



太陽の光を浴びると、脳から「セロトニン」という物質が多量に分泌されます。別名「幸せホルモン」とも呼ばれている「セロトニン」は、精神を安定させることや、食欲を調整する作用があります。

日照時間が短くなる冬は、「セロトニン」が不足し、食欲がうまくコントロールできず、食べ過ぎてしまう傾向があります。



『セロトニンを増やす食材』を食べて、食べ過ぎを防ごう！  
トリプトファンを多く含む食材を食べるとセロトニンが増えると言われています。

### 【トリプトファンを多く含む食品】

 <p>豆腐や納豆などの大豆食品</p>	 <p>肉や魚などのタンパク質</p>	 <p>牛乳やチーズなどの乳製品</p>
---	---	---

※ 一度にたくさん食べるのではなく、普段の食事に取り入れましょう。

※ 他にも米などの穀類やごま・ピーナッツ・卵・バナナにも含まれています。

### ♡ 「セロトニン」には、こんな働きがあります！

- ・ 怒りや焦りなどのマイナスな感情をおさえて、精神を安定させる。
- ・ 緊張などのストレスを感じにくくする。
- ・ 睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」の材料になる。(快眠につながる。)

### ♡ 「セロトニン」を増やす生活とは…

- ・ 朝日を浴びる。(早寝早起きを意識する。)
- ・ リズムのある運動をする

→ 一定のリズムで運動をすることでセロトニンの分泌が活発になります。ウォーキングやジョギング、ダンス、水泳、筋トレなどがオススメ。

別名「幸せホルモン」と呼ばれるのも納得ですね。  
受験生にとっても重要なホルモンです。

★★★ 2月20日は「アレルギーの日」です。 ★★★

1月に実施した「食物アレルギー調査」の結果をもとに、給食や校外学習での対応が必要な人に関係書類を配布します。医療機関で記入してもらおう書類がある場合もありますので早めに受診して学校へ提出願います。

◎近年 花粉症からの食物アレルギー「口腔アレルギー症候群」が増えています。

何か、舌がピリピリする～



- 特定の生の果実や野菜を食べた直後から約 1 時間以内に口の中、唇、舌、のどにかゆみやイガイガ、ピリピリした感じがし、唇が腫れるなどの症状があらわれます。
- 症状の多くは、しばらくすると自然に治まりますが、アレルゲンの種類によっては呼吸困難等を引き起こす場合もあります。

● 口腔アレルギー症候群は…

花粉症の人に多く「花粉食物アレルギー症候群」ともよばれています。花粉症の人の 10～20%におけるといわれています。

● 原因は…

花粉症のアレルゲンと、一部の果物や野菜に含まれるアレルゲンが似ているために、アレルギー反応がおきってしまうためです。

< 花粉を出す草木と関連のある食品 (日本小児アレルギー学会 HP より) >

花粉を出す草木	関連のある食品 (口腔アレルギー症状のでる可能性がある食品)
スギ ヒノキ	トマト
ハンノキ シラカンバ	リンゴ、洋ナシ、サクランボ、モモ、スモモ、アンズ アーモンド、セロリ、ニンジン、ジャガイモ、大豆(豆乳) ピーナッツ、ヘーゼルナッツ、キウイ、マンゴー、シシトウガラシ
カモガヤ オオアワガエリ	メロン、スイカ、トマト、ジャガイモ、キウイ、オレンジ ピーナッツなど
ブタクサ	メロン、スイカ、ズッキーニ、カンタロップ、キュウリ、バナナ
ヨモギ	セロリ、ニンジン、マンゴー 香辛料(マスタード・コリアンダー・クミンなど)

★症状がある場合は原因となる食物を食べないようにしましょう。症状がおこる食物を加熱することで症状が軽減される場合もあります。

★症状を悪化させないように花粉症の治療をきちんと行うことも大切です。

これから、スギ や ヒノキ の花粉の飛散がピークを迎えます。

花粉症対策のポイントは、花粉を体に「付けない」体内に「入れない」ことです。

「花粉症の人は、症状がひどくならないように!」「花粉症でない人は、花粉症にならないように!」対策を心がけてみましょう。



「払って」「洗って」花粉をシャットアウト



外から帰ったら花粉を払い落とす



花粉を洗い流す



マスクや花粉症用メガネで花粉を体に入れない

・マスク着用により花粉症の症状を緩和させたり、花粉症の発症を予防したりすることができます。

・疲れや寝不足が原因で花粉症の症状がひどくなることもあります。