

ほけんだより

# Welina. 5月号

宮城県仙台向山高等学校  
平成 28 年5月 13 日発行

意味:ハワイ語で「親愛なる、愛を込めて」と言う言葉。身体と心の健康を願い、愛を込めて…

新学期が始まって、約1ヶ月が過ぎました。新しいクラスや友人にようやく慣れてきた頃でしょうか。新しい出会いは新鮮で、わくわくする反面、けっこう疲れるものでもあります。こんなときは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。疲れたなと感じたら早めに休憩をとり、のんびりできる時間を大切にしながら生活のペースを作っていきましょう。

あなたはどのリラックス

方法を試してみますか？

♪ 毎日のちょっとした時間に

できる簡単リラックス法♪

## ● たくさん笑う

人のだ液中にあるストレスホルモンが落語をきいた後では減少しているという研究結果があるそうです。笑いには免疫力を高める、効果が期待されています。日常をリラックスして過ごすために生活の中に笑いを見つけてみては？

## ● 森林浴に出かける

森林浴の独特の香りは、フィトンチッドという成分が含まれており、精神を落ち着かせるリラックス効果があるそうです。また、小鳥のさえずりや小川のせせらぎなどの自然界の音は「1/f ゆらぎ」という規則正しさと不規則さがバランス良く調和したパターンになっており、これも人に心地よさを与えるそうです。モーツァルトなどのクラシック音楽にも、このパターンをもつ曲があるそうです。

## ● 呼吸を整える

緊張やストレスがかかっている時は浅くて早い呼吸になり、リラックスしている時は深くゆったりとした呼吸になります。意識して、深くゆったりとした腹式呼吸を心がけて見ましょう。

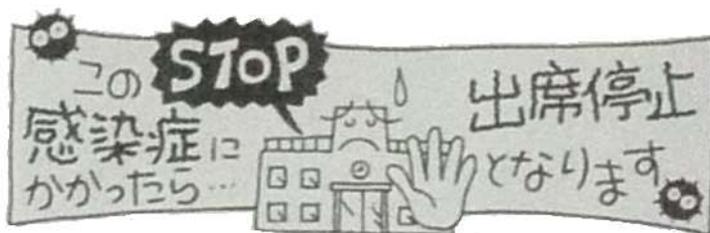
## ● ビタミンやカルシウムを摂ろう

ビタミンB1が不足すると「イライラ、不眠、集中力の低下」などの症状が現れます。カルシウムには神経を鎮める作用があります。ビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高める働きをしてくれます。あなたのイライラの原因もビタミン不足かもしれません。不足する前に日頃から摂取するようにしましょう。

ビタミンB1…牛乳、豚肉、鳥レバー、白米、食パン、ゴマ、そば  
カルシウム…牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、いわし、煮干し  
ビタミンC…レモン、いちご、オレンジ、柿、キウイ、ピーマン

# 学校感染症にかかったら

学校は集団生活の場なので、感染が拡大しやすくなります。そのため、以下のような感染症にかかった場合は 学校は「出席停止」となります。出席停止期間は欠席扱いにはなりません。医師の指示に従って、ゆっくり休養して健康の回復に努めてください。



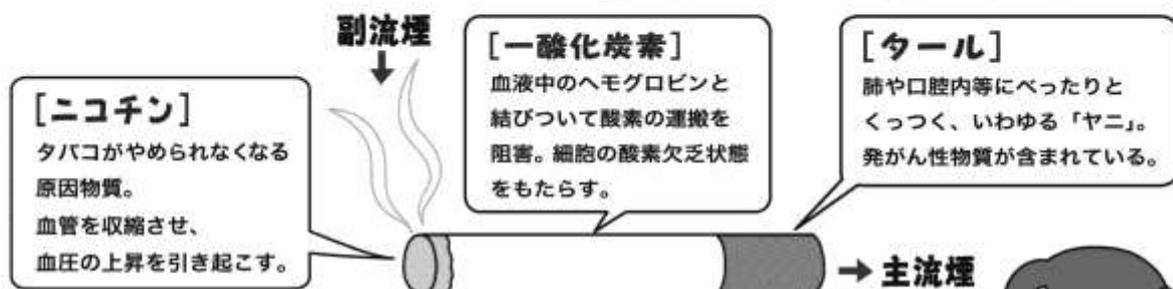
- インフルエンザ
- 百日咳
- 麻しん
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- 風しん
- 水痘(みずぼうそう)
- 咽頭結膜熱(プール熱)
- 結核
- 髄膜炎菌性髄膜炎
- など

## <<5月31日は「世界禁煙デー」です!! >>

WHO(世界保健機関)とその協力機関は毎年5月31日を「世界禁煙デー」として、健康を損ねるたばこ使用を減らすための呼びかけを行っています。

今年の世界禁煙デーでは、WHOとたばこ規制枠組み条例の事務局はたばこ製品のプレーンパッケージ化を推進する運動を進めるそうです。

## たばこの三大有害物質



これらの有害物質は、主流煙(口から吸い込む煙)よりも副流煙(点火部から立ちのぼる煙)に多く含まれています。ニコチンで2.8倍、タールで3.4倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。

