



保健だより

2月号

vol.10

2月4日は立春、暦の上では春ですが、寒い日が続いていますね。「春一番」は、立春から春分までの間に強く吹く南からの風のことをいいます。春一番が吹くと暖かくなりますが、その後、再び寒くなることがあるので気をつけましょう。さらに、風に乗ってスギ花粉が舞うことが予想されます。花粉症の人は、対策していきましょうね。

はやく はじめよう! 花粉症対策

今は花粉症ではない人も、花粉を大量に浴び続けていると突然発症する可能性があります。花粉症にならないために、また花粉症の人も症状を軽くするために、症状が**出る前から**花粉を体内にできるだけ入れないようにすることが大切です。



対策の基本

入れない

メガネやマスクを着用して、花粉が主に侵入する目や鼻、口などをガードしましょう。

上記にプラスして…

花粉症の人に おすすめの飲み物



緑茶

緑茶に含まれるカテキンは、アレルギー反応や症状の原因となる細胞の活性化を抑えるといわれています。

ハーブティー

ハーブは、抗酸化作用の高いポリフェノールを豊富に含むものが多く花粉症の原因物質の放出を防ぐ効果があるといわれています。

コーヒー

コーヒーに含まれるクロロゲン酸というポリフェノールが、鼻炎症状とくにくしゃみに効果がみられたという研究があります。

ヨーグルト飲料

善玉菌として知られる乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し花粉症の症状も軽減することが分かってきました。

カウンセリングについて

2月 6日 (火) AM

2月20日 (火) AM

今年度は、上記日程にて最終となります。
相談は予約制になっています。
保健室までご連絡ください。

チョコレートの効果



食べ過ぎは禁物…なチョコレートですが、ほどよく食べることは、心と身体にいい影響があるとされています。チョコレートに含まれている「カカオポリフェノール」には、ストレス反応の抑制・脳の働きの活発化・血圧低下・便秘改善等の効果があるといわれています。量を決めて少しずつ、楽しみながら食べましょう!