

保健だより

2月号



松山南高校生徒保健委員 207HR

今年はラニーニャ現象の影響もあり、雪が降る日も多く、まだ寒い時期が続きます。寒さ対策をしっかりしたいですね。

今月のテーマは冷え性改善ポイントについてです。

4つの冷え性改善ポイント

服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる (大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)



生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる



運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する「筋肉」を鍛える

音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート（115デシベル）の場合は28秒、最大音量の音楽プレイヤー（105デシベル）の場合は4分までという調査結果もあります（世界保健機関（WHO）調べ2015）



勉強中や電車の中で、イヤホンをつける人もいます。耳がキーンとして、違和感を感じることはありませんか？あまり大きな音で長時間聴かないように気をつけましょう。



頑張っている君へ

君ならできる！

保健委員会からのメッセージ

なぜしょうがであたたまる？

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか？

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。

