



NO.11

徳島県立城東高等学校  
令和6年2月発行

2月が始まりました。2024年の立春は、2月4日。暦のうえでは、春のスタートです。と言っても、すぐに気温が上がるわけではないので、朝晩の気温差に注意して、体調管理を行ってください。



### 春一番ってなんのこと？

季節が冬から春へと変わる時期に、初めて吹く暖かい南よりの強い風のことを言います。具体的には、2月4日ごろの立春から3月21日ごろの春分までの間に、日本海で低気圧が発達し、初めて南よりの毎秒8メートル以上の風が吹き、気温が上がる現象のことです。この強い南風は、竜巻などの突風を伴うこともあり、注意が必要です。(気象庁ホームページ・はれるんライブラリーより)

強い風を感じた時は、「今の風が春一番かしら？」と想像してみてください。登下校中の強風も楽しみになりますよ。

風が強くなると・・・花粉が心配！症状が強くなる人は、早めの対策をしましょう。

の もの が ふん しょう たい さく

## 飲み物と花粉症対策！

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えて症状を緩和できるかもしれません。

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などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

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します。

花粉症につけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

おすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

## チョコレート・ココアのすごい効果



チョコレート・ココアは、嗜好品としてだけでなく、疲労回復やエネルギー源としても用いられています。どのような成分が含まれているかという点、タンパク質、脂質、糖質、食物繊維やミネラル類、カカオポリフェノール、テオブロミンが含まれています。

(日本チョコレート・ココア協会ホームページ参照)

### テオブロミンってどんなもの？

脳内物質のセロトニンに作用し、リラックスさせる効果があります。チョコレート・ココアを食べるとホッとするのは、気のせいではなかったのですね。でも食べ過ぎには気をつけて。チョコッと食べるのがよさそうですね。



## よくあるかんちがい



「風邪薬を飲めば早く治る」

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になるようにする体の力なので、ゆっくり休みましょう。



「お茶で飲んでもいい」

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



免疫カアツプ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



参考文献：雑誌「健」