



令和6年2月 医王特別支援学校 保健室

元日に発生した能登半島地震により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。直接被災されなかった方の中にも、親族や友人・知人が被災されたという方はたくさんいるのではないのでしょうか。1日でも早く平穏な日々が戻ることを願ってやみません。

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。心の中にある『鬼』を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して福を呼び込みましょう。



## 身体にも福～大豆のチカラ～

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

◎疲労を回復する

◎身体（筋肉など）を作る

◎生活習慣病を予防する

◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品や、みそ・しょう油といった調味料でもOK！毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも“福は内”ですね。



## 飲み物で花粉症対策！？

くしゃみや鼻水が辛い花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。花粉症対策としての基本である、花粉を「つけない・持ちこまない」体内に「入れない」ことにプラスして、取り入れてみても良いかもしれませんね。

### <花粉症におすすめの飲み物>

**緑茶**：カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

**ハーブティー**：ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

**コーヒー**：カフェインには、抗アレルギー作用があります。

**ヨーグルト飲料**：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。

震災から一か月が過ぎようとしています。皆さんどのようにお過ごしでしょうか。

連日の報道で悲惨な光景を目撃すること、被災者の悲しみなどの感情に触れること、同じ石川県に住んでいるのに自分だけが日常を送ることができていることの罪悪感、被災地に何かできることはないかと感じる無力感など、さまざまなストレスに知らず知らずのうちにさらされています。私たちの心や体は、強いストレスが加わるといろいろな変化が起こります。

#### 被災した人なら誰でも感じること

- ・怖い
- ・悲しみ、寂しさ
- ・自分の無力感や自責の念
- ・怒り
- ・不安
- ・何事にも無関心、無感動になる

#### 体に起こりやすい変化

- ・疲れがとれない
- ・眠れない、寝てもすぐ目が覚める
- ・集中できない、イライラする
- ・吐気、食欲不振
- ・下痢や便秘
- ・心臓がどきどきする など

○これらの反応はよくあることで、時間の経過とともに徐々によくなります。

○特に恐怖心は、このような状態に対する正常な反応です。

感情を表すことは、決していけないことではありません。「これくらいのことで・・・」「こんな風に思うのは自分が弱いからだ・・・」などと思わないでくださいね。

自分だけで解決しようとせずまわりにいる人を頼ってください。

#### 少しでも安心して過ごすために

- ・困っていることを「この程度のこと」と思わず率直に話す
- ・安心できる人と一緒に過ごす
- ・睡眠と休憩を十分にとる
- ・好きなこと、気分転換になること
- ・リラックスできることをする
- ・あまり頑張りすぎない



2月5日は、「2(二)5(コ)ニコ」と読む語呂合わせから、社会を明るくする活動を行っているボランティア団体の有志が、ニコニコといつも笑顔でいようと『笑顔の日』に制定しました。

能登半島地震のことを思い出したり考えたりすると、笑顔になれるはずもないのは重々承知ですが、笑顔にはいろいろな効果があります。無理をして笑顔になる必要はありません。でも少し笑えるようになってきた時には、笑顔の効果を出してもらえると嬉しく思います。

#### 【笑顔の効果】

- 免疫がアップ
- 筋力がアップ
- 幸福感を感じる
- ストレス解消

