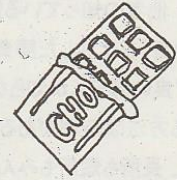


# 2月 ほけんだより

茅ヶ崎北陵高校  
保健室  
2017年2月

## チョコレートと健康



チョコレートというとお菓子というイメージがありますが、元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」として使用されていた時代もあるように、チョコレートが健康に良いと言っているのは間違いありません。しかし、ここでの健康に良いチョコレートとはカカオが70%以上含まれている「高カカオチョコレート」です。これには老化防止のカカオポリフェノールの他にカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル分や食物繊維も含まれています。これらは、動脈硬化、がん、認知症などの予防につながり、紫外線から肌を守ったり、集中力、記憶力を高めたりする効果もあります。しかし、高カカオチョコレートは板チョコ1枚分だけで、30代女性の1日分の脂質量が含まれています。またポリフェノールの効果は食べた後から数時間あるので、分け食べるのがおすすめです。

### ☑筋肉痛の治し方

マラソン大会や体育の縄跳びで筋肉痛になった人は多いと思います。そこで今回は筋肉痛の治し方を少し紹介します！

<メカニズム>筋肉痛は、どうして起こるのでしょうか。実は医学的にははっきりと解明されていませんが筋肉を構成する筋繊維や筋組織が負傷し、その炎症による痛みだとされています。

<治し方> 1 筋肉の血行を促進させる行動と睡眠をしっかりとる。

⇒ex)ぬるま湯にしっかりとる、有酸素運動をする

2、タンパク質・ビタミン類を意識的にとる。

⇒ex)肉や魚、豆類、生野菜、フルーツ

3、医薬品で痛みを和らげる

<予防>ストレッチをするときは筋肉を伸ばしながらじっくりと体重をかけることができる「反動をつけないストレッチ」が特に効果的です！

### ☑体を温めるコツ

2月が一番寒い月と言われるますが体を温めるコツはあるのでしょうか？2つ紹介したいと思います！

① 使い捨てカイロを首の後に張る



大椎には太い血管が通っているので首を温めると温かい血が全身を通り、体がポカポカしできます。この際低温やけどを防ぐためカイロが肌に直接触れないようにしましょう！

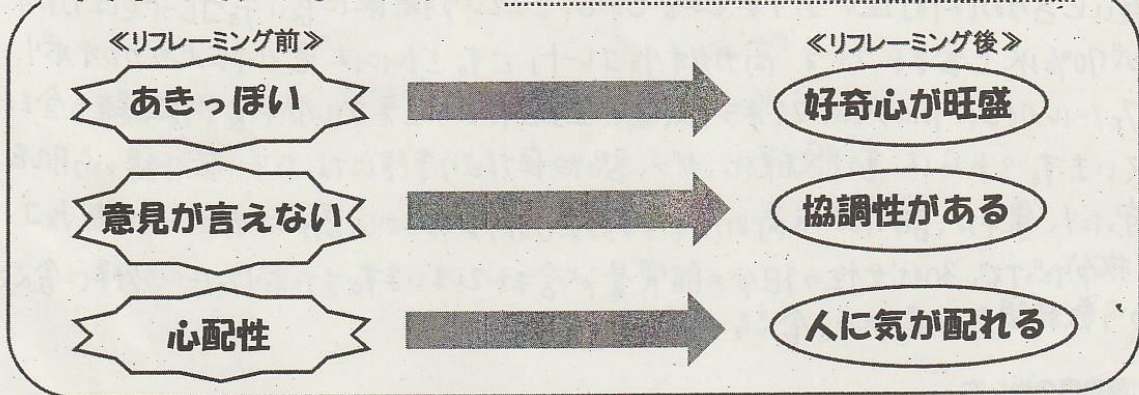
② かかとの上げ下げ運動

これを行うと第2の心臓とも呼ばれる筋肉の塊であるふくらはぎを効果的に使うことができ身体を温める効果があるとされています。さらに消費カロリーも大きいことからダイエットにも効果があるとされているので歯磨きの時などに取り入れてみましょう！

## ☆☆☆ 自分のいいところ、見落としていませんか？

先日、面白いと思う記事を見つけました。その内容は、自分と他者を比較して落ち込む人は、自分が不利になる比較方法をとっている場合が多いというものでした。「自分のことはいろいろな面を知っているけれど、他者のことは一部しか知らない。そして、他者の知っている情報は大概良い情報である。“良い部分も悪い部分も分かっている自分”と“良い部分しか知らない他者”を比較した勝負は、圧倒的に他者が有利で自分の負ける確率は高い。さらに、“悪い部分ばかり見えている自分”と“良い部分しか知らない他者”を比較した勝負に、自分が勝てるはずがない。限られた他者の情報をもとに自分と比較する方法は無理があるのではないか…。」というようなことが書かれていました。人間、得意不得意があるのは当たり前ですし、長所も短所もみんなあります。時には誰かと比較することで、頑張る糧になることもあるかもしれませんが、必要以上に落ち込んでしまうのはもったいないことです。ちょっと角度を変えてみることで、自分が短所だと思っていたことが、誰かにとって羨ましいと思う長所だったりするかもしれません。

**リフレーミングをしよう！**  リフレーミングとは、違う見方、考え方をすることです。



今まで眠っていた自分の良いところに気づいたら、気分が少し楽になりますよ♪

## ♪ ポジティブな名言を残した偉人たち ♪

わたしは、実験において失敗など一度たりともしていない。これで電球が光らないという発見を2万回してきたのだ。  
トーマス・エジソン

チャレンジする者にとって、無駄な経験というものはない…。確かに、うまくいかなかったことをどのように捉えるかで、人生は変わってくるのかもしれない。

同じものを二度も楽しめたら、なんだかお得かもしれないですね♪

記憶力の悪いことの利点は、同じよいものを何度も初めてのものとして楽しめるということである。  
ニーチェ



ありがとうございました

こんにちは。非常勤養護教諭の空部川です。2月28日も卒業して任期を終え、北陵を離れます。短い期間でしたが、北陵生の皆さんと過ごした時間を楽しくて学ぶことも多く、充実したものになりました。皆さんの優しさや穏やかさにもたくさん救われました。私も、皆さんのような温かい心をもった先生を目指してこれからも頑張ります!! いつまでも、北陵生の皆さんの健康とご活躍を願っています!! あっかとうございまして!!