

保健だより

令和3年2月1日
横浜高等学校 保健室

新型コロナウイルスによる2回目の緊急事態宣言が発令され、予定期間が迫っています。2年生の修学旅行が中止になるなど、本校にも大きな影響を及ぼしています。少しでも早く収束するよう、感染予防対策を継続しましょう。



体にも“福は内”

素晴らしい大豆パワー

2月の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる—そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ（栄養・有効成分）が備わっています。



- ◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などもとれ、栄養バランスの面でも優れている
- ◎大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分も

節分に限らず、普段から積極的にとっていきましょう。ちなみに、大豆は納豆の原料としても知られていますが、夏が旬の枝豆や、おせち料理の定番である黒豆も、実は大豆ですよ！

節分は立春の前日で、今年は例年と違い2月2日です（いつもは2月3日）。これは「二十四節気」という季節を24分割した考え方が元になっており、今年の立春が2月3日のため、節分は2月2日になります。節分が2月2日になるのは1897年2月2日以来、124年ぶりだそうです。

知っていますか？過換気症候群

過換気症候群とは、いわゆる過呼吸の正式名称です。原因はよくわかっていませんが、誰にでも起こりえることですので、対処法を知っておきましょう。

◆ 特徴

- 10代～20代の女性に多い
- 不安、恐怖、怒りなどにつらい感情があふれたときに起こりやすい
- 几帳面な性格や、心配性の人に多い
- 体の不調や睡眠不足、疲れがたまっているときに起こりやすい
- 気持ちの上で我慢することが続いたときに起こりやすい

◆ 症状

- 息が吸えず、窒息しそうになる
- 呼吸が荒くなったり、早くなったりする
- 動悸がする
- めまい、ふらふらする
- 手足がしびれる
- 口の周りがしびれる
- 吐き気がする
- 冷や汗が出る



過換気症候群になった本人は、「このまま息が吸えずに死んでしまうのではないか」という焦りや恐怖に襲われます。しかし、命にかかわる病気ではないので慌てず、落ち着いて対処しましょう。

◆ 対処法

1. 周りの人たちがゆっくり話しかけて本人を安心させる

過剰に心配したり騒いだりすると余計に不安になり、症状を悪化させます。また、あまり大勢で声をかけても不安になるので、対処する人は1～2人程度にしましょう。

2. 一緒に呼吸のリズムを整える

ゆっくり呼吸ができるように背中をさすったり、トントンと優しくたたいたりして、呼吸のリズムを整えましょう。息を吐くことに意識を向けることが重要です。対処する人が一緒にゆっくり息を吐くことも有効です。

！注意！

以前は紙袋等を口に当てて息を吸わせる方法がありましたが、逆に**悪化させてしまう危険があるため、行うべきではありません。**

保健室の備品(特に保冷材のカバー)を返していない人はすみやかに保健室に返却してください