

HEALTHY LIFE

9月号

平成23年9月21日発行 長崎県立長崎鶴洋高等学校

体育祭も無事に終わり、ホッと一息つきたいところですが、保健室来室者は少ないものの、欠席者が多いのが気になるところです。体育祭の練習から体育祭当日まで、暑い中、本当に皆さんは頑張っていたと思います。高校生の若さとパワーに感心していました。皆さん、やればできるのです。体育祭の頑張りを継続し、2学期を充実したものにしてください。

皆さんは、自分の健康に関心を持っていますか？簡単にできる健康チェックを紹介するので、活用してください。

爪は健康のバロメーター

爪は顔色と同じくらい健康状態を現します。健康な爪はピンク色で表面がツルツルしています。爪が白かったり二枚爪の人は鉄分不足による貧血、横にすじがある人は体調不良や精神的ストレスなどが考えられます。



舌は全身の鏡

舌は健康状態が反映されやすい場所です。ポイントは色形や舌苔（ぜったい）。健康な舌はピンク色でうっすら白い舌苔に覆われています。舌の色が白いと貧血、真っ赤だと発熱や血液の水分不足の可能性あります。



※ 舌苔（ぜったい）とは・・・舌に付着する白い苔（こけ）状のもの。ストレスがあったり体調不良の時は、白いものが黄色っぽくなったりします。

尿の色は水分不足のバロメーター

通常、尿は、山吹色に近い黄色です。しかし、水分が足りなくなるにつれて、濃い黄色や褐色に変わります。のどが渴いた時は、からだはすっかり渴いているので、水分補給するタイミングとしては遅いのです。トイレに行ったら、ぜひチェックしてみてください。

保健室に来る生徒の話を聞いていると、高校生には高校生の悩みがあるんだと思います。保健室で、ひととおり吐き出したら、その後は、自分で解決しようと頑張る姿を何度も見てきました。皆さんなりのストレスがあることだと思います。

笑うといいことがいっぱい

笑うことで、ガン細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞が増えて、免疫力がアップします。これは笑顔をつくるだけでも効果があります。ほかにも、笑いにはストレスを低下させてリラックスしたり、脳の働きを活性化などの効果があります。

涙と一緒にストレスも流れてる

感情が高ぶった時に流れる涙には、ストレス物質が含まれています。つまり、泣くことで涙と一緒にストレス物質が体の外に排出され、ストレス解消に効果があります。しかし、玉ねぎを切った時に出る涙では効果はありません。不思議ですね。

皆さんの健康状態はどうでした。なんとなく、だるい・体調が良くないと思う人は、毎日の生活を振り返ってみてください。

体育祭の練習中、体調不良を訴えてきた人は、朝食を食べていないか、睡眠不足の人が目立ちました。睡眠と食事は基本中の基本だと、つくづく感じました。

