

# 保健だより



東浦町立西部中学校  
令和5年2月1日

2月14日はバレンタインデー。バレンタインデーと言えば、チョコレートですね！

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、血圧や動脈硬化に関して良い効果があることが知られています。例えば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下に繋がったりすると報告されています。



ただし！チョコレートを大量に食べてもいいわけではありません。市販のチョコレートには砂糖がたくさん入っていて、カロリーも高めなものが多いので、食べ過ぎには気をつけて！

チョコだけに、“チョコッと”楽しむのがオススメです♪

## 誰にでも起こることだから アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。特にみなさんに知っておいてほしいのが「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。【特定の食べ物】+【運動などの行為】の2つの条件がそろったときに起こる急性のアレルギー反応で、中高生や大人でも起こります。

もし、何かを食べた後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を！それまで大丈夫だった食べ物でも起こることがありますよ！

### 特定原材料(7品目)

アレルギーを起こしやすい、症状が重くなることが多く生命にかかわる、として必ずパッケージに表示しなくてはならない原材料を「特定原材料」といいます。



他にも、アレルギーを引き起こす可能性が高い21の食品についても、表示が推奨されています。

【あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 くるみ ごま さけ さば 大豆 豚肉 バナナ 鶏肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン アーモンド】

このように表示されています。

- 名称=マヨネーズ
- 原材料名=食用植物油脂(国内製造)、卵黄、醸造酢、食塩、香辛料/調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、(一部に卵・大豆・りんごを含む)

本品に含まれる  
アレルゲン(特定原材料等)  
卵・大豆・りんご

### 本品に使用しているアレルギー物質 (色のついてるものを使用しています。)

えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生
あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉
くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ
豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	—

同一製造ラインでえび、かに、小麦、卵、乳成分、牛肉、ごま、大豆を含む製品を製造しています。

イラスト表示だと外国の方にも分かりやすいですね！

# 2月の保健目標

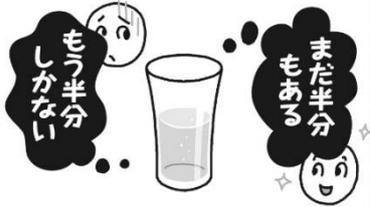
# 心の健康を保とう



「リフレーミング」という言葉を知っていますか？リフレーミングとは、ネガティブな気持ちをポジティブに変えるための思考の切り替え法です。

## 「リフレーミング」してみましょう！

### あなたはどっちですか？



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

### 短所と長所はとらえ方次第！

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い

はああ～・・・  
わたしって何でいつも  
こうなんだろう(T-T)



フラッ

ネガティブ・・・

ポジティブ!!

おとなしい  
って言われる・・・



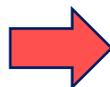
おだやか  
ってことだよ(^\_^)

しつこい  
って言われる・・・



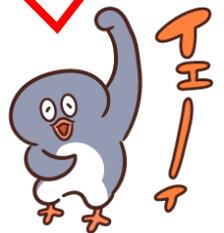
粘り強い  
ってことだよ(^\_^)

周りを気にしすぎ  
って言われる・・・



心配りができる  
ってことだよ(^\_^)

裏を返せば、ほらっ！  
あなたには、ステキなところ  
がたくさんあるんだよ★



## デートDVって 知ってる？

デートDVとは、恋人から受ける暴力行為のこと。身体的な暴力の他、バカやアホ、デブ、ブスといった心ない言葉を平気で口にしたり、相手の



行動をむやみに束縛したり、携帯電話やメールの履歴をチェックしたりするのも、DVに当たります。もちろん、性的な要求を押し付けるのもDVです。「付き合っているから当然」「照れ臭いから悪く言うてしまうだけ」「好きだから、つい嫉妬した」などの言い分を軽く考え



てしまうと、どんどんエスカレートしてしまうかも!? お互いに大切に思い、思われる関係でいられるように、「本物の愛」について話してみませんか。