

保健だより12月号

平成29年12月22日発行 東明館中学校保健委員会

12月中旬から急に寒くなり、みぞれや小雪が降りました。空気も乾燥し、体調を崩しがちではないでしょうか。明日から冬休みに入ります。そこで、今月の保健だよりは、冬休みの過ごし方と、風邪について紹介します。

〈冬休み中の生活リズムを整えよう！〉

冬休みに入ると、普段より夜更かしをしたり、朝起きるのが遅くなりがちです。このような事が続くと、今までの生活リズムが崩れてしまい、冬休み明けの身体に悪影響が出てしまいます。そこで、冬休み中も生活リズムを崩さないためのポイントをまとめました。



○起床時間を一定に保つ

ゆっくり出来る冬休みですが、起床時間を一定に保つ事で、昼間は勉強、遊びなども効率良くでき、自然と早寝早起きの良いリズムが作られるのです。

○適度な運動をする

冬休み中はお正月も迎え、家でのおんびり過ごしてしまいがちですが、食べて寝ての生活だけでは身体がたるんでしまいます。休み中も適度に身体を動かす事で、心身ともに健康的な冬休みが過ごせます。

○旬の食材を食べて免疫力をつける

栄養価の高い旬の野菜や果物を摂ることで、寒さにも負けない免疫がつきます。冬が旬の食材を紹介します。

りんご…食物繊維やペクチンが豊富に含まれ、便秘の改善や整腸効果が期待できます。

いちご…ビタミンCが多く、風邪の予防にも効果があります。

小松菜…カルシウムやβ-カロテンが含まれており、免疫力アップの効果があります。

また野菜の中でもトップクラスの鉄分を含んでおり、貧血なども防ぐことができます。

春菊…カロテンやビタミンCには、肌荒れの改善に効果があります。それだけではなく春菊独特の香りは自律神経に作用するため、痰を切り咳を静める効果があるのです。

旬の食材は他にもたくさんあります。自分の体調を整えるために必要な栄養素や食材について調べてみると面白いです。また、免疫力アップに期待できる旬の食材を産地を見たりしながら選んでみるのも良いと思いました。

「風邪」とは？

皆さんは、通常「かぜ」と呼んでいる病気の正式な病名は「かぜ症候群」と言われる病気だと知っていますか？


風邪にはウイルス性と細菌性の2種類があり、ウイルスは、200種類以上あります。ウイルス性の風邪が全体の90%以上をしめます。

風邪の症状は、ウイルスや細菌の違い、感染した場所によって異なります。一般的には、まず空気中に浮遊しているウイルスが息を吸うことによって鼻やのどに入り、鼻やのどの粘膜で増殖して炎症を起こします。炎症が、のどまで広がるとせきなどの症状が出たり、炎症が鼻の粘膜でも起きると、鼻みずや鼻づまりの症状が出たりします。ウイルス性の風邪は症状も軽く、比較的短期間で自然に治ってしましますが、細菌性の風邪は長引きます。

今回、調べてみて風邪にはたくさんの種類があることがわかりました。原因や症状も様々で、「風邪は万病のもと」と言われるように、早めに休養をとり、長引く時は病院に行くことが必要だと思いました。

おさらいしよう！ マスクのとりあつかい


つける



はな 鼻からあごまでをおおい、かお あいだ 顔との間にすきまがあかないようにかる おお 軽く押します。

→「あごマスク」はもちろん、
はな 鼻だけ・くち 口だけはNG。


はずす



かたほう 片方のひもを持っても みみ 耳からはずし、も かたほう 片方もとってかお 顔からはずします。

→ウイルスなどがついているかも
しれないので、ひょうめん 表面にはさわらない。

あつめる



ふくろ 袋に入れてくち 口をとじるか、ふたがついたごみ箱 箱にすてます。

→すてたあとは、かならずて 手をよくあらいましょう。