

えがお 12月

平成22年11月30日
波崎第四中学校
保健室



2010年も残すところあと1ヶ月となりました。みなさんはこの1年、からだところの健康に気をつけて過ごすことができましたか？ 新しい年に備えて、今年1年の健康についてぜひ振り返ってみてください。

また、寒さも厳しくなってきました。風邪・インフルエンザには十分注意して、元気に生活しましょう。

12月の保健目標 室内の換気に注意しよう

12月から、各学級でストーブの使用が始まります。締め切ったままの教室では、二酸化炭素、空気中の細菌やホコリなどが増えて空気が汚れてしまいます。また、暖房中の乾燥した空気は、かぜなどの病気の原因になります。

きれいな空気を保つことは、健康のためにも大切なことです。休み時間になったら、2カ所以上窓を開けて新鮮な空気に入れかえましょう！

おなかのかぜ、はやってます



秋から冬にかけて、「感染性胃腸炎」が流行します。感染性胃腸炎はウイルスや細菌などが原因で引き起こされる感染症で、げり、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状があります。感染経路は汚染された水や食品によるものと、感染している人との密接な接触（便、吐物などにふれるなど）によるものがほとんどです。

冬場に流行するノロウイルスに注意！

ノロウイルスは冬の感染性胃腸炎の主な原因で、主な症状は嘔吐や下痢、腹痛や軽度の発熱などです。通常は2～3日ほどで回復しますが、乳幼児や高齢者など体力のない人は重症化する場合があります。また、症状が治まった後も1～2週間ほど便にウイルスが排出されることもあるので、注意が必要です。



ノロウイルスはカキなどの貝類やふぐなどに多い

かぜ・インフルエンザに気をつけよう

かぜやインフルエンザは、自分がかからないように気をつけることも大切ですが、人にうつさないことも重要です。学校は、たくさんの人が集まる場所ですから、一人一人が気をつけないとすぐに病気が広がってしまいます。

<自分のために>

自分がかぜやインフルエンザにかからないことが第一です！ 普段から規則正しい生活を送って、抵抗力をつけておきましょう！

<周りの人のために>

もし、かぜやインフルエンザにかかってしまったら、周りの人にうつさないようにマスクを着用しましょう。朝、体調が悪いときには検温をしてきましょう。

<こんな症状、ありませんか？>

- 体がだるい
- 鼻水が出る
- 咳やくしゃみが出る
- 頭が痛い
- お腹が痛い
- のどが痛い
- 体の関節が痛い (インフルエンザの可能性が有ります)
- 熱がある (38℃以上の熱が急にでたら、インフルエンザの可能性が有ります)
- 寒気がする (咳やくしゃみが続いた後、急に寒気がした場合はインフルエンザの可能性が有ります)



★「インフルエンザにかかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらいましょう

冬至の風習

日本では、冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。

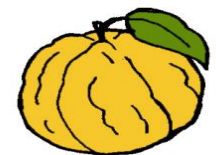
なぜ、かぼちゃを食べるの？



かぼちゃは夏にとれますが、とても保存がきくので冬までおいても味が変わりません。昔の人は、野菜が不足する冬にそなえてかぼちゃを保存して食べていました。かぼちゃは貴重な栄養源だったので。

かぼちゃに多いカロテンは、肌や粘膜を強くして、かぜに対する抵抗力をつけます。

なぜ、ゆず湯に入るの？



「冬至」に「湯治（湯につかって病気を治すこと）」という言葉をかけていて、ゆずには「融通がききますように」という願いがこめられているといわれています。

ゆず湯に入ると血の流れが良くなって体があたたまるので、かぜの予防にもなります。

冬至の風習は、栄養をとって体をあたため、寒い冬を乗り越えて元気にすごすための昔の人の知恵でした。