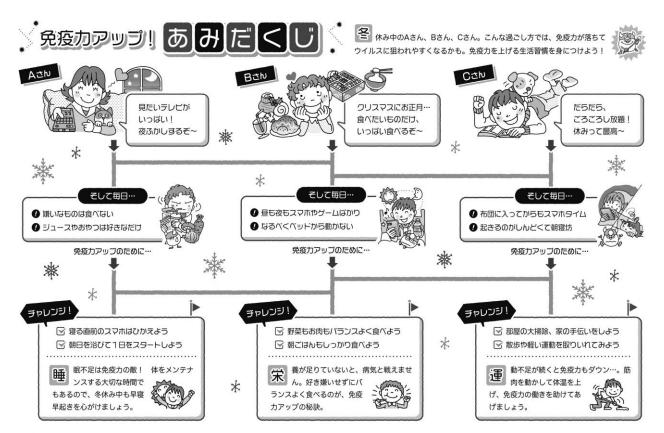


令和2年12月1日 浦安市立堀江中学校 保健室

近頃、急に冷え込みが強くなりましたね。風邪や発熱で欠席する人も増えてきました。マフラーや手袋などをつけて寒さ対策をしっかりとし、風邪やインフルエンザなどの病気にかからないよう気をつけましょう!3年生は受験に向け、本格的に動き出しています。学校全体で感染症を防ぎ、冬を健康に過ごすため、今一度自分たちの健康への意識を高めましょう!





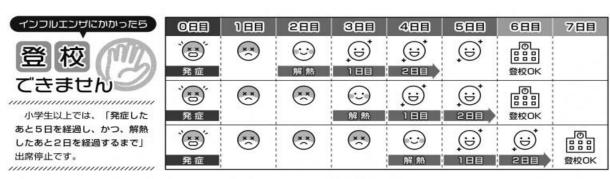
今月はここも 注意!!

インフルエンザ



インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ほどで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起きるのが特徴です。

突然の38度ほどの発熱、全身の痛み(関節痛・筋肉痛)、寒気、頭痛、起きていられないほどの体のだるさなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。(学校からインフルエンザ治癒報告書を渡すので、保護者の方が記入し、登校する際に学校に提出してください。)



12月21日は"冬至"です。

みなさんは、「冬至(とうじ)」を知っていますか?

「冬至」とは、「1年で最も夜が長い日」=「日照時間(太陽が出ている時間)が一番短い日」です。日が暮れると、気温が下がり、とても寒い日になります。今年の冬至は、12月21日ですが、冬至の日は『①ゆず湯に入る②冬至かぼちゃを食べる』ことが良いとされています。なぜ「ゆず」と「かぼちゃ」なのか分かりますか?

D

体を温める!! ゆずの皮に含まれるヘスペリジンやリモネンには血流を改善する効果があります。 体温が末梢神経まで届き、体がすみずみまで温まります。

答えは、「ゆず」と「かぼちゃ」 には、寒い冬を健康に過ごせる 成分がたくさん含まれているた め、でした!

「ゆず」や「かぼちゃ」以外に も、健康に良い食材はたくさん あります。色々なものをバラン スよく食べて、寒い冬を乗り切 りましょう。

かぼちゃ

免疫力を高める!!
粘膜などの細胞を強化して、免疫を高める効果のある β カロテンが豊富に含まれているため、風邪予防になります。