ほけんだより

josei

2019　1月号

城星学園中学・高等学校　保健室
田中

あけましておめでとうございます

みなさん、楽しい冬休みをすごせましたか？休みが明けて、早速課題テストがあり、これからは合唱の練習が本格的に始まりますね。さて、新しい年になりましたが、年初めは、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。

もちろん、毎日元気に過ごすための「健康目標」も忘れずに！

2019 年もみなさんにとっていい年になりますように…。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

お正月クイズ

問題1.
お正月になるともらえる「お年玉」ですが、昔はどんなものがお年玉としてくばられていたでしょう？
① おてだま　② おもち　③ みかん

問題2.
元旦にしてはいけないといわれていることがあります。それはなんでしょう？
① そうじ　② 貯金　③ 運動

〈答え〉

問題1：②おもち
「年のはじめに神様から魂をわけてもらう」という理由から、おもちを分けられていました

問題2：①そうじ
お正月は福の神をお迎えする日なので、元旦に掃除をするとわざわざやってきた福の神を、掃き出すことになると言われ、縁起の悪いものと言われています

合言葉は「お・か・め・クリーム」

空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。
「お・か・め・クリーム」でケアしよう！

お　加湿器で湿度を 50～60%に
熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は 39～40℃、湯船につかる時間は 15 分ほどを目安に。

か　お風呂はぬるめで短時間
暖房の効いた室内は乾燥しがち。
加湿器がないときは、濡れタオルや水を入れたボウルを置いて。

め　綿の肌着を
アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保温性のある綿のものがおすすめ。

クリーム　クリームで保湿
お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。

ノロウイルスにも気をつけて！！

□どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48 時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、１～２日続いて治癒します。軽い風邪のような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

□予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

□なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復をおくらせることがあるので、使わない方がいいでしょう。

ノロ対策に「まいたけ」が有効

１月９日（水）の日本農業新聞から…

大学やきのこメーカーなどの研究グループが、マウスによる動物実験を行い、まいたけがノロウイルスの感染症に有効だということを突き止めました。まいたけを食べることで免疫力が高まり、体内のウイルスが減るようです。人間でも発症抑制や早期回復が期待できるとのこと。

お鍋にいれたり、炒めたり、たくさん食べましょう♪

水分補給

じつは冬も大切！

夏には熱心にしていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。
汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませが、実はじっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰（たん）や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも…

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です。