ほけんだより 1月

平成 30 年 1 月 12 日
西脇中学校 保健室

あけましておめでとうございます！

みなさんは、大晦日をどんな気持ちで過ごし、新しい年をどんな思いで迎えましたか？　たった一日で、ずいぶん変わったと感じた人もいるのではないでしょうか。年が改まるこの日に限らず、いつでも気持ちを新たにすることはできるはず。上手く切り替えながら、一日一日を大切に、充実した一年にしていきましょう。

毎年、寒さも増して空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザが流行します。今シーズンにおいては、すでにインフルエンザＡ・Ｂ型どちらも流行しているそうです。

和歌山市では、昨年 12 月下旬頃から増加し始め、1/9 より流行注意報が発令されました。昨年の流行に比べて２～３週間早いそうです。

３学期が始まり、本校でも A/B 型問わずインフルエンザによる欠席が増えてきています。予防対策として各自、手洗い・うがい・マスクの着用を心がけましょう！

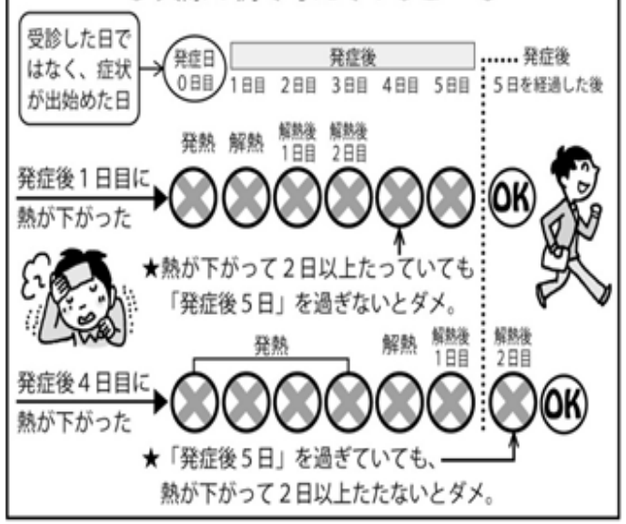
※インフルエンザＢ型の初期症状は、咳や喉痛、吐き気等かぜ症状のような場合もあります。

早わかり インフルエンザの出席停止期間

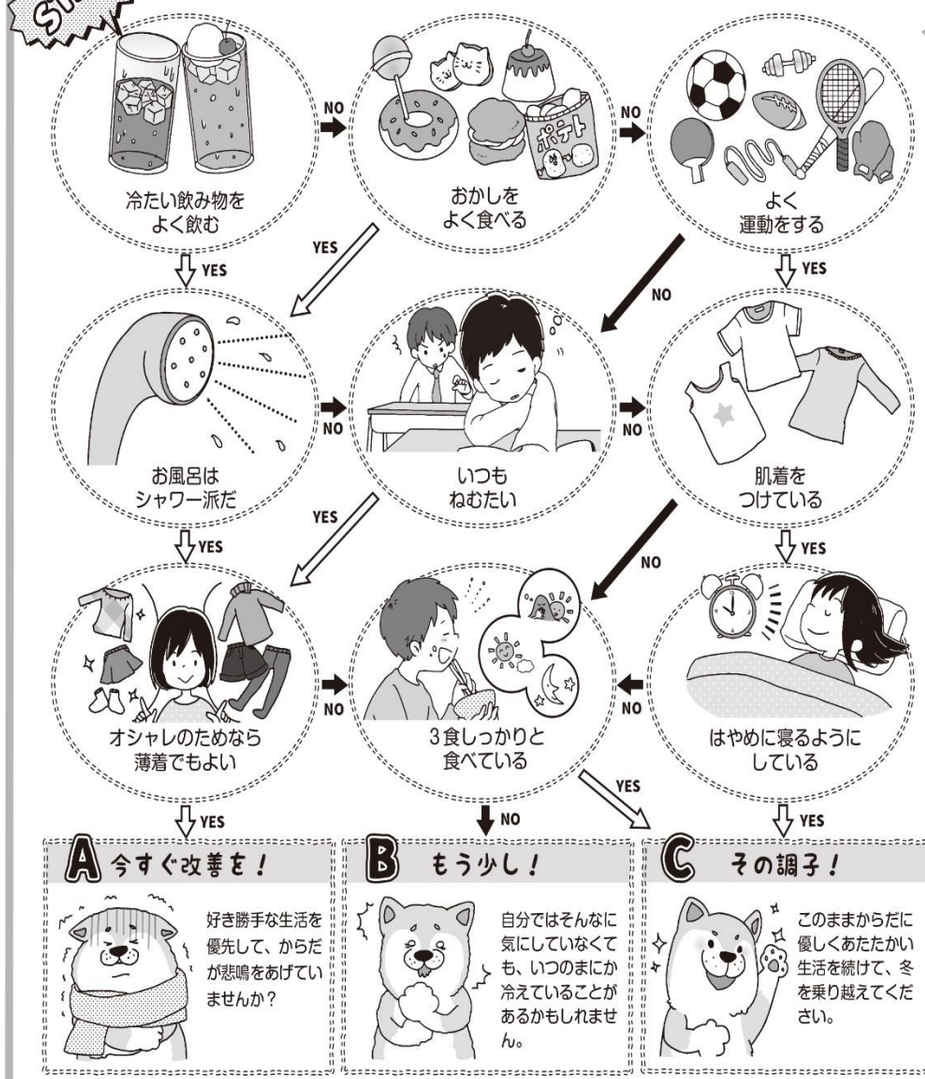
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律※で次のように定められています。

発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日（幼児にあっては、３日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●



その冷え性を引き起こしているかも！？ 生活習慣 見直しフローチャート



「冷え性」…体質とは限らない！？

手足が冷たい、厚着をしてもからだが冷える、からだがなかなかあたたまらない…そう感じることはありませんか？

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。

体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみませんか？

なぜしょうがであたたまる？

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか？

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、かぜの時は特におすすめです。

4つの冷え性改善ポイント

服装
- からだを締め付ける衣服は着ない
- 重ね着をする
- 靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

食べ物
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 冷たいものをとりすぎない
- からだをあたためる食材をとる（大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど）

生活
- 睡眠時間を十分にとる
- シャワーだけではなく、湯船にもつかる

運動
- ストレッチで血液循環をよくする
- からだの熱を発する“筋肉”を鍛える