



令和4年12月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

冬に旬^{しゆん}をむかえるりんごは、「1日1個で医者いらす」と言われるほど、栄養がたっぷり。べんぴ^{べんぴ}解消^{かいしょう}や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯^{しやうぶ}を丈夫^{おつうべい}にしてくれるので、欧米^{おうべい}では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも…本当の歯みがき^{むす}も忘れずに！



12月の保健目標

かぜを予防しよう



新型コロナウイルス感染症に加え、冬はインフルエンザやかぜが流行する季節です。感染症・かぜ予防の基本は、手洗い・うがい、そして規則正しい生活です。また、冬は空気がかんそうする季節です。空気がかんそうすることによって、ウイルスが増加して、かぜを引きやすくなってしまいます。寒くなってきましたが、換気^{かんき}で空気を入れ換えましょう。

かんき 換気をしないと…

二酸化炭素が増える

→だるく感じたり、頭が痛くなったり、耳なりがしたりするなどの症状がでる

ウイルスや細菌が増える

→換気をすることによって、空気中にあるウイルスや細菌がうすまり、屋外に流れていき、すいこむリスクが低くなる

ちり・ほこりがたまる

→せきやくしゃみが出たり、アレルギー症状やぜんそくなどを引き起こしたりする原因になる



意識して予防しよう！

汗のしまつ

→体育や運動などで汗をかいた後、ほうっておくと体がひえてしまいます。タオルで拭きましょう。

手洗い・うがい

→外出後、食事前、運動後、トイレ後など、必ず実行！！

はなこきゅうの習かん

→はなは「空気をきれいにする」「加湿^{かじつ}」といった機能^{きののう}があります。口で息をすると、のどにウイルスが付きやすいです。

ゆざめ注意

→からだかひえる前にふとんに入るようにしましょう。

よく食べ、よく寝る

→バランスよく栄養をとること、十分からだを休めることはウイルスへのていこう力をアップさせます。

軽い運動

→体力向上はもちろん、ストレスはっさんにもなります。

かぜを引いてしまったら…

① あたたかくしてよくねる

→ねている間に体がウイルスと戦ってくれます。

② 栄養をとる

→体が温まるタンパク質やビタミンをとりましょう。

③ せきエチケット

→せきやくしゃみが出る時は、マスクをしたり、タオルで口を押さえたりして、つばにふくまれるウイルスをとばさないようにしましょう。



少しむずかしい内容です。おうちの方と読みましょう。

エイズについて知ろう

人間は、多くの目に見えない小さな生物といっしょにくらしています。その中には、病気を起こすものもいます。それでも病気になるのは、人間の体の中に、**病原体**から体を守る働きがあるからです。**エイズとは、HIV(ヒトめんえきふぜんウイルス)に感染して起こる病気で、感染すると、病原体などから体を守る働きがこわされていきます。**その結果、様々な感染症などにかかります。12月1日は世界エイズデーです。HIVやエイズに関して、世界中のみんながいっしょになって考え、勉強しましょう。



エイズにどうしてなるの？

HIVのいる血液などが体の中に入ってしまい、エイズという病気になります。**なみだやだ液ではうつらないので、せきやくしゃみで人から人へうつることはありません。**エイズ以外にも、血液でうつる病気があります。病気にかかわらず「**自分の血液は人にさわらせない**」「**自分以外の血液もさわらない**」ことが大切です。

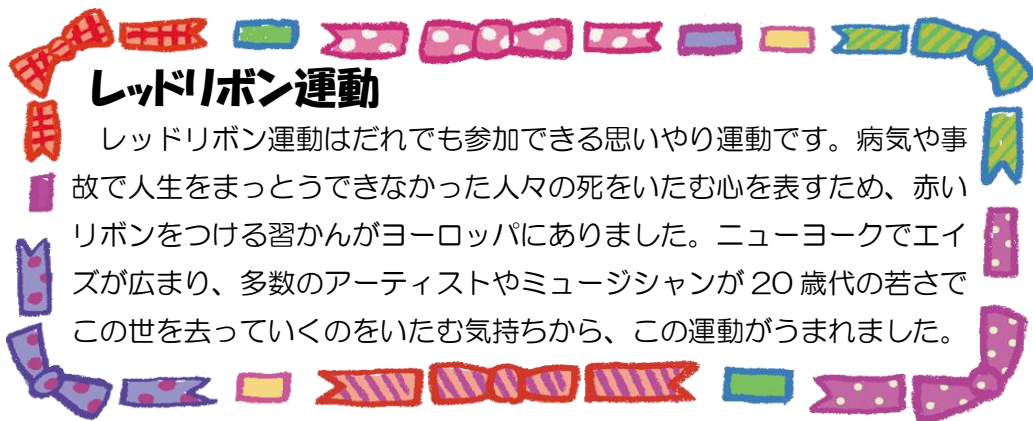
かんちがいや思いこみをなくしましょう

エイズは地球全体の問題です。世界中で多くの人々が、HIVに感染した人々と共に、この問題に取り組んでいます。あくしゅやプール・おんせんなどでエイズはうつりません。エイズについて正しいちしきをもって、エイズをよぼうし、HIVに感染した人に対するかんちがいや思いこみをなくしましょう。



レッドリボン運動

レッドリボン運動はだれでも参加できる思いやり運動です。病気や事故で人生をまっとうできなかった人々の死をいたむ心を表すため、赤いリボンをつける習かんがヨーロッパにありました。ニューヨークでエイズが広まり、多数のアーティストやミュージシャンが20歳代の若さでこの世を去っていくのをいたむ気持ちから、この運動がうまれました。



とうじ 冬至ってなに？

冬至とは、**1年で夜が最も長く昼が短い日**で、今年は12月22日(木)が冬至です。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力がよみがえってくるという前向きな意味合いをふくんだ言葉なのです。冬至を境に運もよくなるとされているので、病気をせず、けんこうであることを願いながら寒い冬を乗り切るため、かぼちゃを食べて栄養をつけ、体を温めるゆず湯に入る習かんがあります。

ゆず湯の効果は…？

ゆず湯には血液の流れを良くして冷え性をやわらげたり、体を温めてかぜを予防したりする効果があります。さらに、ゆずの皮にふくまれるクエン酸やビタミンCによる**美肌**効果があります。



ゆずは実るまでに長い年月がかかるので「長年の苦勞が実りますように」との願いもこめられています。

どうしてかぼちゃを食べるの？

実は日本におけるかぼちゃの旬は夏です。冬至に夏が旬のかぼちゃを食べるひみつは「**長期保存**ができる野菜」というところにあります。昔は今と違って、野菜を1年中食べることはむずかしく、ビタミンなどの多くの栄養素をふくみ、**保存**のできるかぼちゃを野菜不足の冬に食べることで、きびしい冬を元気に乗り切ろうという江戸時代の人たちの「冬至の日」への想いがこめられています。

冬至の日には「ん」が2つつく「**運盛りの野菜**」を食べると「運」をよぶと言われていました。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれ、えんぎが良いとされています。