

保健だより



令和5年12月
柏市立光ヶ丘中学校

12月の保健目標
冬を健康にすごそう☆

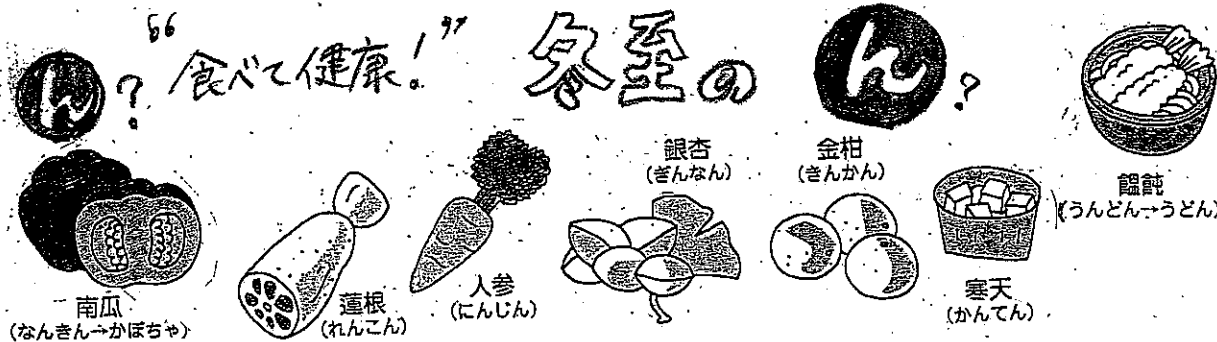


2023年(令和5年)ももうすぐ終わりますが、今年、保健的なニュースと言えば、「コロナが5類になり、コロナ以前の生活に戻ってきたこと」でしょうか。しかし、大きな行事後に感染症が大流行するなど、ウイルスとの戦い、そして共存はまだまだ続きます。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかると...

お家の人に記入してもらった「療養報告書」を持って登校再開しましょう。

※9月に配付していますが、ない場合は裏面を使ってください。
柏市または光ヶ丘中のホームページからもダウンロードできます。



冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして、冬の健康を祈る風習があります。実は、「冬至の七種(しちしゅうなないくさ)」と言われているものもあるのだそう。

その食べ物とは「ん(うん)→運」が2つと上のクワの食べ物です。縁起が良く体に良いなんて最高ですね。

例えば、にんじんとかぼちゃに含まれるβカロテン。りんごんとまんかんに含まれるビタミンC。いずれもかぜ予防に役立つ栄養素です。

語呂合わせとは言え、昔からの風習は科学的にも正しいですね！他にも「ん」が1つではありますが、冬においしく、栄養価の高い「みかん」や「だいこん」などもあります。

ん の力、おそるべし!!



ただいま大増殖中... ウイルス軍団

寒くなり、乾燥してくると活躍はじめるかぜやインフルエンザのウイルス達。今年もその季節がやってきました。ウイルスは体がどんな状態の時に狙ってくるのだらう?

体温ととりまく温度変化が激しい時 気温はもちろんだ、運動や暖房による体の周りの温度変化が激しい時に注意!



生活リズムが乱れている時 MOON 何だ? SUN

毎年年始は、学校生活や部活動がないことで、ついつい夜ふかしをしてしまい、昼と夜が逆転したような現象を起しがちです。

TVやゲーム、スマホの操作など、時間を忘れて没頭させる誘惑に勝てるかな? 特にSNSを介したヤソトリは、相手のいることです。無理に生活を相手に強要することのないように!

また、夜ふかしついでに夜中、好きなものばかり食べていると、朝には空腹を感じるに朝食を抜くなど、食生活にも悪い影響を及ぼします。食生活と睡眠で強い体を作り、お肌よいと、同じかぜとみても重症化しやすくなります。生活リズムを整えながら良い年を迎えよう!

時間を意識したお手伝いと毎日の目録に何がおすすめ。



裏は「療養報告書」です