

保健だより



令和7年 1月
柏市立光ヶ丘中学校

明けましておめでとうございます。今年の干支は「巳」(へび)です。
思ひ描かれがちなへびさんですが、実は非常に穏やかな良い動物と考えられて
います。へびは年に数回「脱皮」とくり返すので、その様子が「生まれ変わるように
見える」ということから、命や生命力を象徴する動物としてとらえられるように
なったとのこと。 ☆



かなかにやさしい♡

3学期スタートの1月7日は「七草」。七草がゆを食べ、
一年の無病息災を願います。このお粥の良さは、
「消化にいい」「体があたたまる」「低刺激・低カロリー」
などがあり、勉強中の理想的な夜食の条件も
満たしているのです。昔ながらの風習ですが、理に
かたっていますね。1月7日以外も活用したいメニューです。

めくめく、マイペース(マイペース)な冬休みを経て、新学期...!!

長い冬休みの延長で、まだ生活リズムが元に戻らない人がいませんか? チェックしよう。

- ① いつも何かを食べていたいと思ってしまう
- ② 暖かい部屋から出られず
- ③ 立っている時、すぐ何かにもたれかかっている
- ④ 朝起きても、疲れがとれていないように感じる
- ⑤ 体が重くなったように感じる

「YES」が多い人は要注意!
メリハリのない生活をしてきた
証拠です。「食事の時間を決める」
「とにかく1日、早起きをする」
ここから始めましょう。

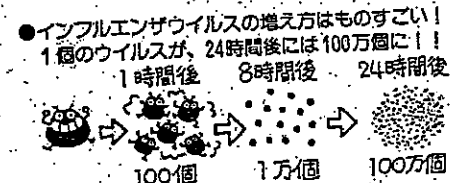
早起きできない人の中に、夜眠れないという人もいます。ふとんに入って
いるのに寝付くのに時間がかかるということ。そういう人は、昼間(じゅうぶん)に活動
していますか? ゲームなどでお利休な生活をしていないか、よい睡眠が
できにくくなります。昼間は活動的に過ごし、少し疲労感を持ってふとんに入る
くらいがベストです。お風呂上がりのストレッチもいいですよ。

1月の保健目標は、
「かぜの予防をしよう」です。
かぜをひくメカニズムを知ろう

かぜのひきははじめは、空気の通り道の上部(上気道)に
症状が現れます。右の図の色づきの部分に、かぜの
ウイルスが侵入し増殖し、粘膜の炎症を起こし
ます。鼻水やくしゃみがたくさん出るのは、たいてい
さんのウイルスが鼻せのどの粘膜細胞を
刺激しているからです。

ウイルスの繁殖が少なかったり、弱いウイルス
であれば上気道までで治るのですが、かぜウイルスも
軽微なものです。しかし、上気道でウイルスが
爆発的に増えると、さらに下の気管や
肺(下気道)へと進み、重いかぜになります。
たいてい咳が出るのは下気道までウイルスが侵入している証拠です。早く、治るのに一週間くらいかかります。

... 2週間ほど、ウイルスが最初に侵入する
鼻やのどの粘膜を強くする



鼻やのどの粘膜の働きを助けてあげる

あたためよう。
鼻やのど、気管にある線毛は、
体内に侵入するウイルスを外に
押し出す働きをします。
しかし、冷えすぎると十分な働きが
できず、首まわりをマフラーで
保護したり、マスクの上気道を
しめつけて働きを助けよう。

うがいだ!
粘膜の動きを鈍く
したら、強制的にウイルスを
排除しよう。それがうがい。
天井が見える角度で
時間をとりうがい。
うがい

食べて粘膜強化
粘膜強化栄養素の
代表は、ビタミンA (レバー、
いんげん) と、ビタミンC
(例えばブロッコリー)。
2つが入った食品が
最高ですね。野菜嫌いは
かぜをひきやすい...
これは本当だよ。

裏面も見えろ!