

# ほけんだより 12月

令和5年12月6日  
野田市立木間ヶ瀬中学校  
保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、かぜをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には、血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

## 冬も水分補給を！

本格的な冬がやってきました。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスは乾燥が大好き！）や、肌のトラブルが増える時期です。乾燥対策というと、まず「加湿」が思い浮かびますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量や頻度が減るため、体から出ていく水分があまり目につきません。そのためか、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージを持っていないでしょうか？

冬は乾燥した空気や暖房器具でカラカラ…。当然、体も乾燥しやすくなります。こまめに水分補給しましょう。



## 次の人のために…トイレ使用後のチェックポイント

- きちんと水は流しましたか？
- 便器の周りは汚れていませんか？
- トイレトペーパーは補充されていますか？

「自分が使ったすぐ後に、もう一度自分で使いたいと思うか」を考えて、誰もが気持ちよく使えるように心がけましょう。



## 冬の感染症に負けない体を作ろう

# クイズに答えて 免疫力をアップ！！



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

免疫力をアップするのはどっち？

### 食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

答えはB



### 睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答えはA



### 運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えはB



### ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えはB

