

2017 / 1 / 6

寄宮中学校
保健室 平安名

あけましておめでとうございます。

「おめでとう」という言葉には、良い芽が出るように願いを込めて『お芽出とう』という言葉当てることもあります。

さあ～、2017年が始まりました。2年生は修学旅行があります。そして3年生は、いよいよ受験が目の前まで追っています。本番に最高の結果や思い出が残せるように健康には十分に気をつけて下さいね。

それから、皆さんの中にも**希望の芽・思いやりの芽・健康な芽**がたくさん育ちますように！！



カゼ・インフルエンザのクイズ大特集!!



風邪を早く治す常識クイズAorB??

①熱が上がり始めに、寒気がするときは

答え 正しいのはA。熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。



温かくしてからだを休める

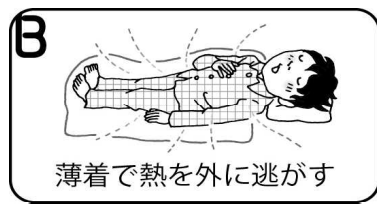


すぐに解熱剤で下げる

②熱が高くてつらいときどうする？



厚着で汗を出す



薄着で熱を外に逃がす

→ 答え 正しいのはB。寒気がしたらあったかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また、大量に汗をかくと水分補給しないと脱水状態になります。

③食欲がないときはどうする？

答え 正しいのはB。食欲がないときは胃腸に影響が出ていますので、無理に食べても負担になります。ただ、カゼのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。



栄養が必要なので、無理にでも食べる



無理に食べなくてもいい

豆知識
数学編

①カゼのウィルスは何種類ぐらいいるの？

A 約10種類

B 200種類以上

答え 正しいのはB。カゼの原因の80～90%はウィルスで、その種類は200種類以上と言われます。カゼをひくとウィルスの抗体ができるはずなのに繰り返しカゼをひくのは、次々と種類の違うウィルスに感染するからなのです。

②ウィルスの大きさはどれくらい？

A スカイツリー約1,000個分の高さ

B 約200個分の高さ

インフルエンザウィルスの直径は、約10,000分の1ミリ。と言ってもピンとこないかも。もしインフルエンザウィルスがピンポン玉の大きさになったら、あなたたちの身長はスカイツリーいくつ分になる？

答え 正しいのはA。ピンポン玉(直径約4センチ)はインフルエンザウィルスの40万倍の大きさ。

中学生の平均身長を1.6メートルとすると64万メートルに。と言うことはスカイツリー(高さ634万メートル)

1,000個より高くなるのです。



「春の七草」言えますか？

日本には、1月7日には、無病息災を願い、七草がゆを食べるという風習が昔からあります。色々な願いが込められた縁起物と言えますが、現代でも薬膳効果が期待されています。

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな
すずしろ

- ①胃をすっきり。食欲増進②利尿作用でむくみ解消
- ③リラクゼーション④風邪の症状(熱、痰、咳)の改善
- ⑤肝臓の疲れを回復⑥ビタミン、ミネラルの補給
- ⑦そばかす、ひび、あかぎれの予防



カゼにおススメ 食の効果

- 風邪のひき始めには 卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは体が温まってオススメです。
- 喉の痛みやタン・咳が出るときは 喉のとりのよいゼリーやスープがOK。生姜や大根などの食材は喉の症状を和らげます。
- 熱があるときは 水分を多く取ろう。発汗作用のあるネギを入れた汁物。ポカリ

カゼにおススメ 食の効果



●カゼのひき始めには

卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだが温まってオススメです。

●喉の痛みや痰・咳が出るときは

喉のとおりのよいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。



●熱があるときは

水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。

◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとろう。

七草粥の七つの効用

セリ、ナズナ、スズナ、スズシロ、ホトケノザ、ゴギョウ、ハコベラ。

1月7日に七つの野菜をお粥に入れる七草粥。いろいろな願いが込められた縁起物と言えますが、現代でも薬膳効果が期待されています。

- ①胃をすっきり。食欲増進
- ②利尿作用でむくみ解消
- ③リラクゼーション
- ④風邪の症状(熱、痰、咳)の改善
- ⑤肝臓の疲れを回復
- ⑥ビタミン、ミネラルの補給
- ⑦そばかす、ひび、あかぎれの予防

