

# 保健だより 12月

令和4年12月1日

おうちの方と読みましょう。

今年のカレンダーも最後の1枚になりました。みなさんは今年、健康に気をつけて生活できましたか？冬休みは特に今まで身につけてきた生活習慣が乱れがちです。みなさんが楽しみにしているクリスマスやお正月を楽しむためにも、早寝早起きや規則正しい食事など、きちんと続けていきましょう。

12月の保健目標

寒さに負けない強い体を作ろう



クイズで  
覚えよう!

## 冬の感染症予防

冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、クイズで確かめてみましょう。〔 〕にあてはまることばをキーワードから選んでください！

- ① 手を洗うときは、すみずみまで洗うこと、〔 〕を使うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕ことがポイントです。
- ② 感染を広げないためには〔 〕を正しく着けましょう。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。
- ③ しめきった部屋の〔 〕はどんどん汚れ、感染症の原因にもなります。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしましょう。
- ④ 病気を予防し、早く治すために必要な、わたしたちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕でつけることができます。

### キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水  
 流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気  
 蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス  
 ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ ①石けん、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気 ④抵抗力、睡眠、栄養、運動

## からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう!

いよいよきびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスはかんそうが大好き！）や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「かしつ」がありますが、もうひとつ、「水分ほきゅう」も忘れないようにしましょう。

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外はかわいた空気でカラカラ、部屋の中もエアコンやストーブなどでカラカラ……。そんな環境ですごしている私たちのからだもかんそうしやすくなってしまいますのです。冬もこまめに水分をとることが大切です。

水分ほきゅうといっても、無理に夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ！

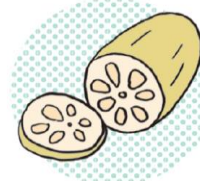


## 食べて健康？ 冬至のキーワード「ん」

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、『冬の七種（ななくさ）』といって、名前に「ん（うん→運）」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。



南瓜  
(なんきん→かぼちゃ)



蓮根  
(れんこん)



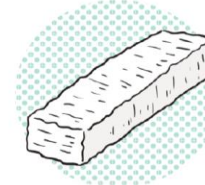
人参  
(にんじん)



銀杏  
(ぎんなん)



金柑  
(きんかん)



寒天  
(かんてん)



饅頭  
(うんとん→うどん)

なぜこれらの食べものが注目されたのでしょうか。例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたということかもしれませんね。