

保健だより

2017年1月号
英真学園高等学校
保健室

新しい年がスタートしました。“1年の計は元旦にあり！”と言いますが、今年の目標を皆さんはもう立てましたか？既に立てた人、まだ立てていない人もいかもしれませんが「自らの健康を自分で管理すること」も目標を達成するための大切な要素の1つです。今年1年を有意義に過ごすためにも、まずは自身で健康管理が出来るようになりましょう！！



2017

カゼにおススメ！食の効果

●カゼのひき始めに・・・

卵雑炊やお味噌汁に発汗作用のあるネギを入れると、更に体が温まるのでおススメです。体温が上がると、免疫力もアップします。食欲がある場合は、しっかりと食事を摂ってカゼと戦う体力をつけましょう。

●ノドの痛みや痰（たん）・咳（せき）が出るときは・・・

ノドの通りの良いゼリーやスープがおススメです。しょうがや大根などの食材は、ノドの症状を和らげてくれます。

●熱があるときは・・・

脱水症状を防ぐためにも、水分を多くとりましょう。ビタミンも同時に補給できる野菜&果物100%ジュース、ミネラルが含まれている麦茶やスポーツ飲料がおススメです。

●吐き気があり、食事をとるのが困難な場合は・・・

すりおろしたりんごや消化吸収の良い豆腐がおススメです。どうしても食べられない時は、水分だけでもしっかりと補給するようにしましょう。



◎普段から、鼻やノド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とり、カゼ知らずの体をつくりましょう！

「冷え対策」実践で、体をポカポカにしよう！

体が少し冷えたみたい…と感じたら、それ以上冷やさないように早めの対処が大切です。冷えやすい冬は、万全の対策で乗り切って、元気に毎日を過ごしましょう！

①指先・足先を刺激⇒手の指をもんだり組んだりするだけで、血行が良くなり体が温まります。手の指で足の指をつまみ、クルクル回すのも効果的！

②食べるもので温める⇒温かい食べ物は、内臓を温めます。出来るだけ体温と同じかそれ以上の食べ物・飲み物を摂るようにしましょう。

③ぬるめのお湯で全身浴⇒体を芯から温めるなら、シャワーより入浴をしましょう。ぬるめのお湯にじっくり入れば、副交感神経が活発になり、心身のリラックス効果も。



自分の体にインタビュー

最近疲れが取れないな、いつも冬になるとノドが痛くなる、お腹が痛くなりやすい、よくカゼをひく…など、体の不調が起きやすい人は生活を見直し、自分の体の声に耳を傾けてみましょう。

生活習慣の改善や予防対策など、出来ることはあるはずです。体調管理をきちんと行い、元気一杯の日々を過ごしましょう。



インタビューー 「なんだかお疲れぎみですね。充血していますよ。」

目さん 「スマホやゲームのせいで、最近出番が多いみたい…たまには休みたいなあ。テレビを見る時やスマホ・ゲームをする時は時々休憩を入れて、夜はゆっくり寝てくれなきゃ困るよ。」



インタビューー 「冬が苦手と聞きましたが。対策はありますか？」

ノドさん 「私は冬の乾燥した冷たい空気が苦手。私が乾燥すると、ウイルスが体に入ってきてやすくなるの。乾燥やウイルスを防ぐためにも、うがいやマスクをしてね。加湿器や濡れタオルで、湿度を保つのも良いと思うわ。」



インタビューー 「食生活の影響を受けやすいですね。どう気をつけたら良いですか？」

お腹さん 「脂っこいものやお菓子をたくさん食べすぎると、疲れて痛くなっちゃうこともあるよ。逆にまったく食事をとらないのも、エネルギー不足で良くないね。出来れば、食事の時間も規則正しいと助かるな。」