

# Health 12月

令和6年12月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

段々と寒さが増え、冬の訪れを感じる季節となりました。今年の冬至は、12月21日（土）です。冬至とは、太陽が出ている時間が一年で一番短く、夜が長い日です。日本では、「冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪を引かない」という言い伝えがあります。実際に、ゆず湯には、血行を促進し、体を温める作用があり、かぼちゃに含まれるビタミンA・カロテンは風邪予防に効果があります。家にゆずやかぼちゃがあれば、試してみると良いですね。寒い冬を元気に乗り越えるために、健康を意識していきましょう。



## 広島県に「インフルエンザ注意報」発令中

～感染予防のためにできること～

帰宅後以外にも、こまめに手洗い・うがい！

手洗いは石鹸を使って30秒！

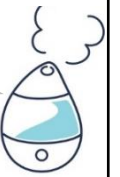
手洗いによる残存ウイルス数の変化



部屋の加湿や換気をしよう！

寒くなり空気が乾燥すると、ウイルスの働きが活発になり、感染症が広がりやすくなるため、部屋の加湿や換気をして感染対策をしましょう。

室内は加湿器などを使って  
適度な湿度(50～60%)に！



規則正しい生活を心がけて、免疫力UP！

人の体には、ウイルスや細菌から体を守る「免疫」と呼ばれるシステムがあります。免疫力は、生活習慣の影響を受けますが、直ぐ高まるものではなく、日々の積み重ねが大事です。

**睡眠を十分に取る** 睡眠不足は、免疫力の低下を招き、感染症にかかりやすくなります。

アメリカの研究では、平均睡眠時間が5時間未満の人は、7時間睡眠の人と比べ、4.5倍風邪をひきやすくなるという結果がでました。

**1日3食バランスよく食べる** 免疫細胞の増殖や分化には栄養素が必要なため、偏りなく3食ごはんをとりましょう。免疫細胞の約7割が腸壁にあることから、発酵食品や食物繊維を多く含む食品を取り入れ、腸内環境を整えることも、免疫力向上につながります。



人混みでは  
マスク着用！

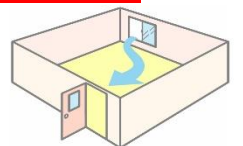
換気しよう

ストーブ使用中に換気をせずにいると、空気中にCO<sub>2</sub>やCOが増え、頭痛や気分不良などを引き起こします。感染や体調不良を防ぐために、皆で協力して換気を行い、新鮮な空気を取り入れましょう。

【効果的な換気のポイント】

★1時間に1回以上を目安に換気  
(学校では休憩時間ごとに換気！)

★対角線上にある窓  
やドアを2箇所以上  
開ける



もし感染症にかかってしまったら・・・

- ✚ 早めに受診して治療を受ける
- ✚ 安静にして、しっかり休養（特に、睡眠が大事！）
- ✚ こまめに水分補給をする（発熱や発汗で脱水になりやすいため）



出席停止の期間

- インフルエンザ : 発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
  - 新型コロナウイルス: 発症した後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過するまで
- ※発症日(発熱など感染症の症状が出始めた日)を0日目とカウントします



頑張れ受験生！

## 夜食をとる時のポイント

夜遅くまで勉強していると、お腹が空くことがあります。夜食のとり方によっては胃腸に負担がかかりますが、上手に夜食をとると、気分転換や脳が活性化につながり、勉強の効率も上がります。

- ① 消化が良い食品や調理法を選ぶ  
: 消化に時間がかかると安眠の妨げになります。消化吸収のよい乳製品を組み合わせると良いです。よく噛んで食べましょう。
- ② 寝る2時間前までに食べる  
: 寝る直前に食べると、翌朝空腹を感じず朝食が食べられなくなり、食のリズムが乱れます。

ごはん・パン・麺などの穀類



酸味の少ない果物

乳製品 煮込む調理法



夜食に向かない食べ物



油脂の多い食品

(エネルギーが高く、肥満の原因に)

温かい飲み物で

「ホッとタイム」を



寒い季節は、お茶や白湯、ホットミルク、ココア、紅茶、ハーブティーなど、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。

体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。心の緊張も解けて、ホッと一息つけるはず。勉強や部活などで忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？

