

# 保健だより

12月   
2022. 12. 14 No.12  
函館市立湯川中学校

## 12月22日は冬至の日！「ん」がつく食べ物を食べて運氣 UP！

冬至(とうじ)とは、一年のうちで、昼が最も短く、夜が長くなる日です。冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力がよみがえってくることから、「一陽来復(いちようらいふく)」といって、冬至を境に運が向いてくるとしています。そして日本では、冬至の日に運が回復することを願って、冬至の七種(ななくさ)と呼ばれる食べ物を供える「運盛り」という縁起担ぎの風習が行われてきました。



### <冬至の七種>

|                                                                                                     |                                                                                            |                                                                                                    |                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| なんきん<br>(かぼちゃ)<br> | にんじん<br>  | れんこん<br>          | ぎんなん<br> |
| きんかん<br>          | かんてん<br> | うどん<br>(うどん)<br> |                                                                                           |

### 冬至にゆず風呂に入る理由は？

もともとは、運を呼び込む前に厄払いするための禊(みそぎ)として入浴していました。今では風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず風呂の効果には、血行促進やビタミンCによる美肌効果が期待されます。

かぼちゃにはβ-カロテンやビタミンがたっぷり！積極的に摂取しよう。

→風邪予防に効果あり

## 免疫力を高める4つのポイント

### 適度な運動や入浴



代謝や体温を上げることは、免疫力を上げることに繋がります。1日10分程度の運動や、40℃くらいのお風呂につかったりしてみましょう。

### 質のよい睡眠



睡眠中は、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。また、ストレスをためないことも大切です。

### 栄養バランスのとれた食事



免疫力を上げる栄養素は、ビタミン、ミネラル、タンパク質などです。納豆、野菜、チーズ、ナッツ類などがおすすめです。

### よく笑う



笑うと体がリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。作り笑いでも体内の免疫があがるといわれています。

## 寒～い季節！低温やけどにご注意を！

「低温なのにやけどするの？」と思うかもしれません。

ここでいう「低温」とは「44～50℃程度」で、使い捨てカイロやファンヒーター、湯たんぽで起きるやけどのことをいいます。

ポカポカあたたかいものに長時間触れることで、皮膚の奥までやけどになってしまうのです。



### とっても危険！NG 行為

- \* 使い捨てカイロを直接皮膚に貼る。
- \* 使い捨てカイロを体に当てたまま眠ってしまう。
- \* ファンヒーターの風を体に直接当てて眠ってしまう。
- \* ホットカーペットの上で眠ってしまう。
- \* 湯たんぽに足をのせて眠ってしまう。
- \* こたつで眠り、熱源に体が長時間当たってしまう。

「低温やけど」は見た目に異常が少なく、大丈夫だと思っても、実際には皮膚の深い部分が「やけど」を起こしていることがあります。

まずはすぐに冷やして、早めに病院を受診しましょう。

「低温やけど」はステーキに似ている！？

十分に熱したフライパンにステーキ肉を入れると、短時間で表面はよく焼けますが、中は「レア」で肉汁が残ります。一方、温度が低いままのフライパンで、じっくり焼くと、表面が焼ける頃には、中の深い部分も、十分に火が通る「ウェルダン」になります。

低い温度でもじっくりと時間をかけて熱が加わる「低温やけど」はステーキの「ウェルダン」によく似ています。

## あなたのウイルス防御力どれくらい？

### 家で

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている            | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)    |
| ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている     | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑦ こまめに換気している            | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑧ 部屋を加湿している             | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している   | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)     |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない       | (a. していない b. ときどきする c. している) |

### 外で

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている               | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ② 適度に運動している                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている              | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑥ マスクをつけている                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑦ マスクの表面を触っていない                | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている                    | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している           | (a. 毎日 b. ときどき c. していない)      |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない         | (a. していない b. ときどきする c. よくする)  |

### 採点してみよう！

a…5点 b…3点 c…0点

合計点

/100点

### 鉄壁の防御力！

81～100点

素晴らしいです！ この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

### なかなかの防御力

61～80点

惜しい！ あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ！

### スキだらけの防御力

31～60点

もう少しがんばろう！ 毎日の心がけで、自分の体を守るということを忘れないで。

### よわよわの防御力

0～30点

心配です。体調は悪くありませんか？ ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

引き続き、手洗い・うがいをこまめにしましょう！

## 2022年も残りわずかとなりました

みなさんはどんな一年でしたか？自分の行動や経験を振り返ることで、気がつかなかった「自分の成長」を感じられることがあるでしょう。また、来年を良くするヒントがたくさん見つかります。

振り返りをすると未来がほんの少し変わりますよ。

