

保健だより



令和6年12月16日
函館市立湯川中学校

12月21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）は、一年のうちで昼が最も短く、夜が長くなる日です。この日を境に、太陽が出ている時間が少しずつ長くなっていき、『夏至』、つまり昼が最も長く、夜が短くなる日に向かっていきます。そのため、昔は冬至の日を一年の始まりとする考え方もありました。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。

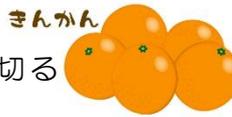
にんじん、れんこん、なんきん（かぼちゃ）など、「ん」のつくものを食べることを「運盛り」と言って縁起を担いでいたそうです。縁起担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。



うどん(うどん)



れんこん



きんかん

冬至の七種



なんきん(かぼちゃ)



ぎんなん



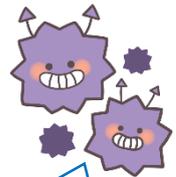
かんてん



にんじん

なぜ風邪をひくの？

風邪とは、鼻やのどが微生物に感染することによって起こり、原因微生物の約90%はウイルスが占めています。風邪ウイルスの数は200種類以上といわれており、どのウイルスが原因で起こったのかを特定することは困難です。また、同じウイルスでもいくつもの型があり、それが年々変異します。このため、一度感染したウイルスに対抗する免疫ができたとしても、次々に新しいウイルスに感染するため、繰り返し風邪をひいてしまいます。



風邪ウイルスは熱に弱いよ！

風邪をひいてしまったら…

<p>無理せず休む</p>	<p>体を温める</p>	<p>水分補給</p>
<p>食事は消化に良いもの</p>	<p>乾燥を防ぎ加湿する</p>	<p>風邪薬はウイルスに効かない!?</p> <p>市販の風邪薬に、直接ウイルスに効くものではありません。それは、原因ウイルスが多すぎること、また、たいていは数日で治るために緊急性が低いことなどが理由です。そのため、風邪で処方される薬は、あくまで症状を緩和するための薬。風邪薬は、熱や頭痛、くしゃみ、鼻水、咳など、体力を消耗するつらい症状を和らげて、ウイルスと戦う体を助けるために使います。</p>

風邪の治療は、体がしっかりとウイルスと戦い、自然治癒に向かえるよう、サポートすることが重要です！

