

ほけんだより 1月

R7.1, 8

高崎商業高校
保健室

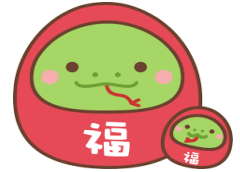


あけましておめでとうございます。

年末年始は不規則な生活になりがちです。

生活リズムをくずさないことも体調管理につながります。

元気な生活をするために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。



感染症にご注意を・・・

冬は空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい時季です。



自分がかからないために、そして周りに広めないために、感染症を予防する生活習慣を身につけましょう。

感染症を予防する生活習慣

① **手洗い・うがい**・・・こまめな手洗いうがいをしましょう。



② **咳エチケット**・・・咳・くしゃみが出るときはマスクをしましょう。



③ **適切な湿度**・・・加湿器などを使用して、湿度40%以上を目指しましょう。

④ **バランスの良い食事**・・・野菜・肉や魚・米やパンなど様々な食材をバランスよく食べましょう。

⑤ **十分な休養**・・・夜更かしはせず、早めの就寝を心がけましょう。



⑥ **歯みがき**・・・口の中の細菌にウィルスはくっつき感染します。口の中をキレイにしましょう。

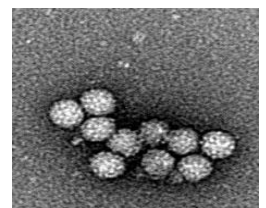
ノロウイルスに要注意！

冬場はノロウイルスによる食中毒が多発します。



ノロウイルスは、小さな球形をしたウイルスで、非常に強い感染力をもっています。

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのウイルスが付着した食品を食べたりすることで感染し、食中毒が起こります。



ノロウイルスの症状は？

感染から発症までの時間（潜伏期間）は24時間から48時間で、

症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37～38℃の発熱などです。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐ 「予防4原則」

「持ち込まない」・・・健康管理と症状のある時は食品を扱わない

「つけない」・・・石けんでこまめな手洗い

「やっつける」・・・85℃1分以上の加熱 または 塩素消毒

「ひろげない」・・・消毒の徹底



七草の日（1月7日）

七草の日とは、1年の無病息災（病気にならず健康に過ごせること）を願う日です。

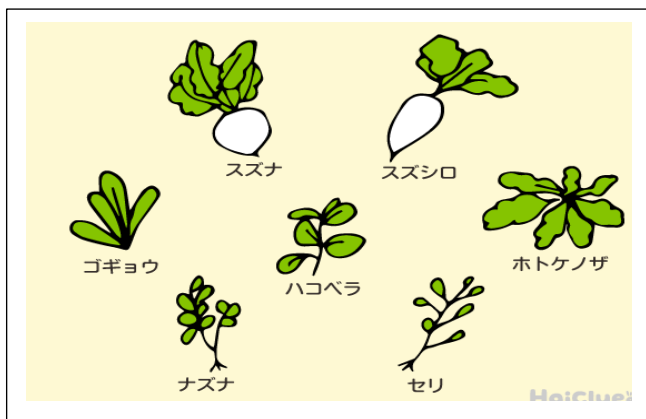
病気にならず元気に過ごせるように、体に良い春の7つの草を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べます。お正月に、おせちやお餅などたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。



春の七草

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ

（スズナはかぶ、スズシロはだいこんのこと。）



はちみつの効能



みなさんもよく知っている「はちみつ」は、薬として使われることもあるほど、健康にいいものなのです。はちみつは、天然の栄養成分の宝庫などと言われ、**ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、ポリフェノール**などの栄養成分がバランスよく含まれており、体に嬉しい効果が期待できます。

主な効能

咳・喉の痛み対策
口腔ケア、風邪予防、保湿、
抗菌、殺菌、腸内環境を整える



※赤ちゃんが食べると、「乳児ボツリ又ス症」を発症するおそれがありますので、1歳未満の子には絶対に食べさせないでください。

1月4日は、世界点字デー

世界点字デーは、視覚障害者の権利を守ることを目的として、世界盲人連合によって制定されました。国際デーの一つとして位置づけられ、視覚障害者への理解を深め、点字の重要性を世界に広めるための記念日です。

この記念日が設けられた背景には、視覚障害者の情報アクセスの平等性を確保するという強い意志があります。点字は、視覚障害者にとって必要不可欠なコミュニケーション手段であるため、その普及と啓発が不可欠であるとされています。

世界点字デーは、点字を作成した、「ルイ・ブライユ」の誕生日である1月4日にちなんで設定されました。

あ行	あ	い
う	え	お

か行	か	き
く	け	こ

