

ほけんだより 12月

神明中 保健室(海谷美代) 令和4年12月6日

12月に入り、打ち明け日が落ちるのが早くなってきました。部活動や委員会などで遅くなる人は、気を付けて帰ってください。

1,2年生は期末テストも終わり、気持ちよもう楽しいイベントの続き、冬休みに向けている人も多いのではないのでしょうか？ 反対に3年生は受験の追い込みと意気込んでいる人もたくさんいることと思います。寒さも格的になり、万全の体調に整えるのが難しい時期です。忙しい中でも心がリラックスできる時間を取りましょう。これも体調管理のポイントです。

忙しくても
大掃除しようね。

部屋をきれいだと
勉強の効率も
あがります。

気持ち好 新年が
迎えられよう♡

空気が乾燥するとよくないワケは...

カゼなどの原因となる菌・ウイルスの増殖力が高くなり、感染リスクが高まります。特に、鼻やのどが乾燥することも感染しやすくなる原因になります。

加湿器がないときは...

観葉植物を置く

水を入れた洗面器等を置く

霧吹きで水をま

こんな工夫を

カゼ薬を飲んだら治る？

「カゼ薬を飲んだら治る」と言いますが、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、体がカゼを治す「自然治癒力」を助けることだけなのです。

早めの対策が
早く元気になるため
のカギ。温かい
お茶を飲もう。

無理をせず、体を休ませる
ことを心がけましょう。

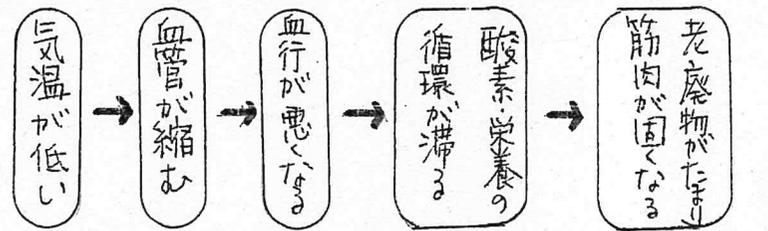
なぜカゼを治す薬はないの？

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところが、カゼの原因となるウイルスは1つでは約数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかを

みつけるのは大変、種類が多すぎますからね。だから薬はありません。カゼは数日温かくして休むと自然治癒力が治してくれます。

そのワケは？

「冬に起る関節の痛み」と聞くと、インフルエンザなどの感染症の症状、あるいは中高年の方に多い膝痛をイメージする人が多いかもしれません。でも、こうしたこと以外にも冬に痛みが起るやあいな時期なのです。大抵に表わすと、以下のようになります。



年末・年始の備え

夜間・休日の急病時に

- 東京都消防庁 医療機関案内
 - (#7119)
 - 03-3212-2323
 - 0424-521-2323 (多摩地区)
- 東京都医療機関案内
"ひかり"で検索

こうしたことから、年齢などに関係なく、体に負担がかかると関節が痛くなったり、首や肩がこったりしやすくなるのです。また、ケガが治りかけたりと、やけどや切り傷が癒えるには痛みが出やすくなることも考えられます。冷えて固まった体をほぐすには、時間や場所を問わずに手軽にできる体操やストレッチがおすすめです。ちよとあつても毎日やると効果があがります！

未成年がお酒を飲んではいけないのは...

法律で禁止されているから

アルコールの分解能力が未熟だから

祭屋敷土の脳や臓器への悪影響があるから

思考力や記憶力
運動能力に影響

コンビニやドラッグストアで買える栄養補給や眠気覚ましなどの効能があるドリンク類には、アルコールを含むものがあります。知らずに多量に服用するとアルコールは弱く、お酒を飲む時と同じような悪影響が出る場合があります。ドリンク剤を飲む場合には、薬と同じに用量、用法を正しく守って、清涼飲料水を飲みたいと同じ感覚で、何種類も飲んだり、多量に服用しないようにすることが大切です。※成分表にはアルコールと表示されています。

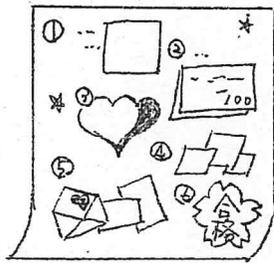
ドリームマップを書いてみよう♡♡ ＜夢の宝地図＞

用意するもの

- ・画用紙・雑誌やパンフレット
- ・ハサミ　ペン・デコレーション
シール等。

やり方の紹介です。(他にもいい方法があると思います。)

- ① 2023年にやりたいこと
行きたい場所
欲しいものなどなど
合計10個程度に
書き出す。



ドリームマップは心の中にある夢を切り
抜きイラスト等を使って紙に表わしたものです。

パソコンやスマホのメモなどに上げるのではなく
紙に書き出すのもポイントです。

- ② お見当所は貼って、毎日目覚めた時や寝る前
などに眺めるのがオススメです。こんな感じでいい?
と思うかもしれませんが、このマップを見るたびに
叶った時はどんな感じがすると思うワクワク感が
良くて、ワクワクしていると心がその方向に引張
られていく。夢がかないやすくなるんです。
Dream map を書いて一緒に夢を引
き寄せましょう。

自由に
書いて
貼って

意味は？

軽くて温かく、手触り柔らかなフリース
は、今冬の防寒着に欠かせない素材。
英語では fleece と書きますが、ど
んな意味があるでしょう...?



- ① 化学繊維
- ② ヒツジの毛
- ③ 刺つて寒さ

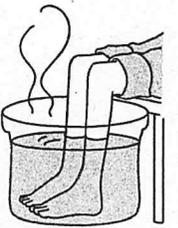
現在、衣服に使われるフリースは、ポリエ
チレンで作られた化学繊維ですが、もとは「一度
に刈り取ったヒツジの頭から毛」という意味で
した。羊毛の感触から「フワフワしたもの」という
意味もありました。正解は③でした。

足湯♡おすすめですよ♫

寒い時は、ヒビに手足が氷のように冷え
てしまう...。そんな冷え症の人におすすめな
のが「足湯」です。

■ 足湯のやり方

バケツやタライ等を用
意し、その中に40~42度位
のお湯を入れます。15~20分程
度、ふくらはぎから下まで
お湯につけます。途中で足湯をして、お湯
が冷めないうちにしましょう。



足湯は読書などしながら楽しめます。お湯
の中で足指や足首を動かすようにすると、さらに血行
がよくなり、体全体が温まってくる♡

腸内改善にお役立ち! 奄美の乳酸菌飲料「ミキ」

長寿の島、奄美大島のソウルフード「ミキ」。さつまいもとおかゆと
乳酸菌を合わせたミキは、栄養価が高く消化も良いです。
その名の由来は、神様に捧げる「御神酒」(おみき)から来
ているといわれ、夏祭りのお供え物として各家庭で作られていた
そうです。

「お米ヨーグルト」とも呼ばれる発酵飲料のミキは、腸
内環境のバランスを整えてくれる乳酸菌を豊富に含んで
います。そのお米、便秘の解消や予防、肌荒れ改善に効
果的と言われている栄養満点の食品なのです。

◀ ミキの食べ方 ▶

・炭酸水で割って飲んだり、ミキにレモン果汁と一緒に
食ったり、ヨーグルトの代用で「ドレッシング」に入れるのも
goodです。ミキでプリンを作るのもおいしいですよ!!

「ミキ」の作り方

【材料】 米：150g(1合) サツマイモ：30g
水：600cc 砂糖：大さじ1

【作り方】

1. 米を研いで水に30分以上つけておく。
2. サツマイモは皮をむき、30分くらい水につけてアクを抜く。
3. 米は水を切り、分量の水を入れておかゆを炊く。
4. 炊きあがったら、保存容器に入れて混ぜる。(ここポイント!)
5. 1モは細かいおろし金でする。
6. 1モと砂糖を4:1入れ、よく混ぜる。もつぱら
さらとしてきたら、フタをして常温で発酵を待つ。
7. 1日1回混ぜ、3日くらいで泡がフツフツ出てきたら
出来あがり。ミキにかけ、冷蔵庫で保存。

2枚の絵を
見くらべて

7つのちがいをさがそう!!



イラスト：タカハンダイスケ 脚元の女性の右腕/右腕の女性の右腕/右腕の女性の右腕/右腕の女性の右腕/右腕の女性の右腕/右腕の女性の右腕/右腕の女性の右腕/右腕の女性の右腕/右腕の女性の右腕/右腕の女性の右腕