

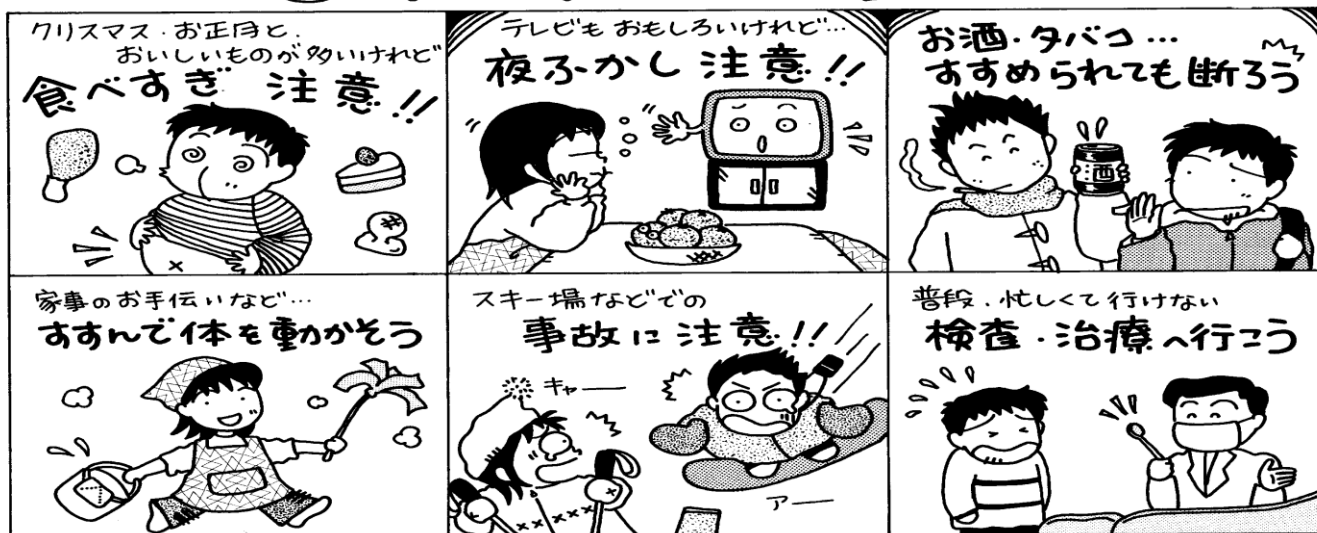
# 保健だより

冬休み号



2018年も残すところあと10日ほどとなりましたが、どんな1年だったでしょうか？何かと忙しい時期ですが、体に気をつけて、新しい年への準備をしましょう。

## 冬休みの健康生活



## 水分補給は夏だけじゃない

水分補給は、うがい、手洗いと同じようにかぜの大事な予防策です。

かぜのウイルスは、湿気が苦手です。だから、水分補給で鼻やのどの粘膜がうるおうと、からだに侵入しづらくなります。また、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。かぜで発熱、下痢、嘔吐したりすると、水分はどんどん体から出ていきます。いつも以上に水分補給を心がけましょう。



予防のために  
回復のために

## ビタミン

かぜをひくと、抵抗力を高めるビタミンCの消耗が激しくなります。ビタミンCは免疫の力を強くする働きがあるので、ふだんより多めに摂るよう心がけて下さい。いちご、みかん類などの果物やパセリ、ほうれん草などの野菜に多く含まれています。ビタミンCの一日の所要量は100mgです。ストレスが多い時もビタミンCが失われやすいので、多く摂取しましょう。

ブロッコリー (1/3房70g) 84mg	オレンジ(1個100g) 40mg
いちご (4個60g) 37mg	レモン (1/2個40g) 40mg
さつまいも (1/2本100g) 29mg	じゃがいも (1個100g) 35mg



# 食べ物で温まろう！



鍋やスープなど、温かい食べ物がおいしい季節ですが、食べ物の中には「体を温める働き」をもつものがあります。野菜は、根っこを食べるもの・色が濃いもの・冬にとれるものは温まるものが多いです。寒さを乗り切るために、食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

**体を温める野菜** 大根・にんじん・ねぎ・にら・ごぼう・かぼちゃ・たまねぎ・山芋 等



## ～低体温って？～

### ■低体温と病気

まず「低体温」というのは病名ではありません。一般的に36℃未満の体温のことを「低体温」と呼んでいます。1℃でも体温が下がると、酵素の働きが低下するため、新陳代謝が悪くなり、免疫力が低下します。すると、かぜなどの感染症や、生活習慣病、婦人科疾患などの病気にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギー症状も出やすくなります。さらに、がん細胞が低体温を好んで増えていくともいわれています。



### ■低体温の原因

低体温の原因は生活習慣にあると考えられています。特に、食生活の乱れが主な原因です。

私たちは、食べ物からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。体内で糖質をエネルギーに変えるときに必要なミネラルとビタミンが不足すると、食べ物からエネルギーや熱を作ることができず、体温が上がらなくなり低体温になってしまいます。

## 虫歯の放置は危険！

虫歯菌は、糖を原料として強力な酸を作り歯を溶かすことによって虫歯を発生させています。虫歯を放置すると、次第に歯は溶けていき、最後には歯を支えている骨にまで虫歯菌が到達します。

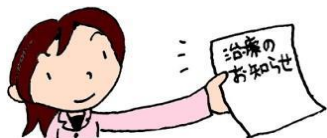


そして、骨の周囲にある血管に入り込み血流に乗って全身に運ばれ、たどりついた先で病気をひきおこします。例えば、脳では脳梗塞、心臓では心筋梗塞や心内膜炎などで、最悪の場合死に至ることもあるのです。

「命にかかわる病気を招く」これが、虫歯の最大の怖さです。早めの治療をお勧めします。



## 病院には行きましたか？



受診勧告書もらった人、病院には行きましたか？すでに病院で診察や治療をした人もいますが、まだ受診していない人、そのまま放っておいて大丈夫ですか。もっと早く行っておけばよかったと後悔するようなことになっては大変です。また、3年生は、進学や就職で時間がとれなくなるかもしれません。冬休みを利用して、病院に行きましょう。

