



ほけんだより1月



令和8年1月21日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

みなさんは、お正月にお年玉をもらいましたか。昔のお年玉は「お餅」だったそうです。しかもただのお餅ではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から“新しい魂をわけてもらおう”と考えられていたようです。その魂が宿ったお餅を「歳魂(としだま)」と呼び、それを分けたものが「御年魂(おとしだま)」とされていたそうです。一つ一つに意味があるんですね。

体温を上げて元気に活動!

寒いが続いています。「朝、起きるのがつらい」「移動教室で外に出るのがいやだ」と思う人もいます。そんな時は、体温を上げる行動を意識してみましょう。体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかりと食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

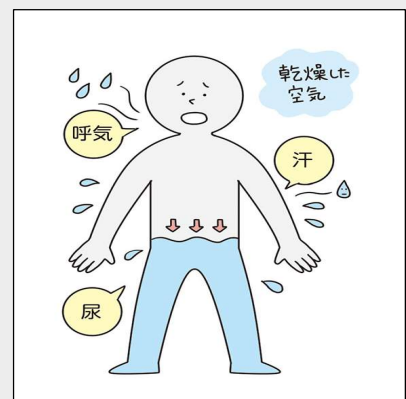
- ・朝食を食べる。
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす。
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる。)
- ・重ね着をして体温を逃がさない。
(冷えを予防する。)
- ・温かい飲み物を飲む。(体の中から温まる。)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる。
(体全体を温める。)



夏だけじゃない! 冬も「脱水」に気をつけましょう

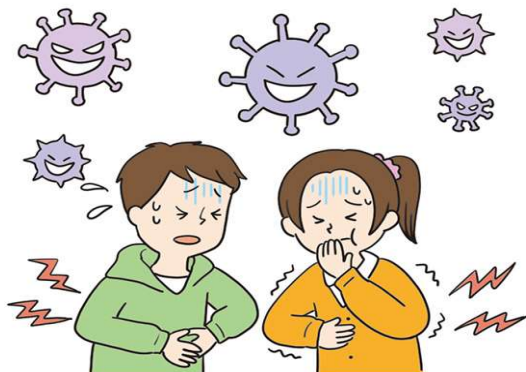
「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。それは、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出て行きます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、のどの渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。つまり、体の外へと出て行く水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気を付けてください。吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。病気の時だけでなく、普段から温かい飲み物をとるように心がけましょう。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎が熊本県内でも増加中

ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



おうちの方へ

天草農業活性化協議会茶業部会「栖本製茶工場」から、インフルエンザ等の感染症予防にと、茶工場で生産された「パック茶」を“うがい茶”用にとして、今年もご提供いただきました。

今年度は、数パックずつ各家庭にお配りし、ご家族みんなで“お茶うがい”をして感染症予防を続けていただけたらと思います。

【お茶うがいの効果】

・緑茶に含まれる渋みの成分「カテキン」には殺菌作用があり、特にウイルスに対する殺菌効果は実験でもその効果が認証されています。お茶でうがいをするだけで、感染症の予防だけでなく、喉の痛みも和らげてくれます。

その他、口の中の殺菌効果（口臭予防・むし歯予防）にも効果があるそうです。



健康委員会で準備ができ次第、生徒を通じてご家庭に配付します

「お茶うがい」をして、みんなで感染症の予防を続けたいですね