

# ほけんだより

岡山県立西大寺高等学校  
生徒保健委員会  
2-1 赤坂, 1-2 野上

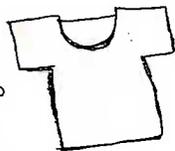
12月22日は冬至です。

北半球では一年の中で最も夜が長い日で、毎年12月22日頃になります。この日には「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べると、かぜをひかないといわれています。実際、ゆず湯は血行をよくし、からだを温めてくれますし、かぼちゃに多く含まれるカロテンやビタミンは、肌や粘膜を丈夫にし感染症に対する抵抗力をつけてくれます。かぜ予防もかねて、今年の冬至には、あなたも試してみたいはいかがですか？

## さむ～い冬もあたたかく

まず、**下着**

保温のためにも下着は必ず着ましょう。そして清潔に。汚れた下着は体温を逃がしやすいです。



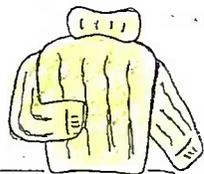
次に、**シャツ**

体温を逃がさないために、シャツ・ブラウスなどを着ます。



そして、**セーター**

ぞでロヤ首元がピン閉じているものが、空気を逃がさず暖かい。



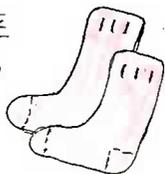
外に出るときは**上着**

セーターのような目のあらいもの上に風を通しにくい上着を着ると、暖かい部屋の中ではぬぎます。



くつ下はからだ全体をあたためる

足から暖かいたからだ全体が暖かくなります。ウールの入った厚手のくつ下をはきましょう。



とても寒いときは**マフラーと手袋**

手が冷たいからといって、ポケットに手を引っこんでいるよりも、手袋をしましょう。しもやけの予防にもなります。

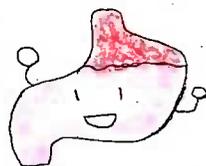


## たのしいふゆやすみ

冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しいことがいっぱいです。そして、朝からこたつでパワパワ、モグモグ、ゴロゴロの生活になってしまいがちです。こんな時だからこそ、ぐっと気持ちをひきしめていきたいですね。

### 食べ過ぎに注意!

つい食べ過ぎて、お腹の調子が悪くなる人も多くなります。腹八分目、もう少し食べたいたいと思うところでがまんした方が、お腹にはいいようです。



### こんなときは

- Σ 胃が痛い → 飲み過ぎ・食べ過ぎ・刺激物をさけよう!! 胃を休ませよう!!
- Σ 胸がやける予 → 油ものの取り過ぎ注意! 大根おろしやパイナップルなど消化を助けるものを食べよう!!
- Σ 便秘をする予 → 海藻・豆・野菜・果物をたくさん食べよう!!
- Σ 下痢をする予 → 冷たいもの・油もの・コーヒーをさけ、消化のよいあたたかいものを!!

### 歯みがき、忘れないで

むし歯は、冬に多くできるそうです。

冬休みだからといって、歯みがきをおこたっているとお歯菌はどんどん増えていきます。

食べたら歯みがき! 絶対忘れずに。

むし歯や視力など、まだ治療の進んでない人は、冬休み中に治療しましょう!

## コップ1杯のお茶でかぜ予防

ぬるめのお茶を使うと効果バツグン



お茶の成分の「カテキン」にはウイルスが細胞にとりつくのを防ぐ作用があります。

うがいには長く口の中に含まず、短く何回もすすぐ



上を向いてのどの奥まで水を口に含んで口の中をすすいでから、ガラガラがいてのどの奥まで洗いましょう。

うがいの回数をこまめに増やす方がウイルスが減る。これはお医者さんや看護師さんが病院でやる方法だそうです。