

ほけんだより

No.7

光南高等学校
保健室

こはるびより
小春日和を感じる時もありますが、朝晩の寒さが身に沁みてきましたね。感染予防や体調管理に気をつけて、今一度、気を引き締めていきましょう。



11月10日～11月16日は「アルコール関連問題啓発週間」です！

Q 未成年者がお酒を飲んではいけないのは、なぜ？



- ①法律で禁止されているから
- ②アルコールを分解する力が未熟だから
- ③成長期の体に悪影響を及ぼすから

A ①②③の全て

20歳未満の人（未成年者）は、「未成年者飲酒禁止法」という法律によって、お酒を飲むことを禁止されています。成長期にある未成年者はまだ肝臓でアルコールを分解する働きが未熟であり、様々な臓器の病気を引き起こすリスクが高くなります。また未成年者の飲酒は、記憶力や集中力が低下したり、性ホルモンのバランスが崩れて体の成長（二次性徴）を妨げたり、アルコール依存症になりやすくなったりするなど、様々な悪影響をもたらしてしまいます。



食べてよし、お風呂に入れても良しの

柚子



冬至（2021年は12月22日）でおなじみのユズ湯ですが、今回は11月26日（いいふろの日）にちなんで、11月におすすめの食材でもある、柚子（ユズ）を紹介します。福島県では、矢祭町・楢葉町・信夫山などが産地として有名ですね。

ユズは**ビタミンC**が豊富です。また**クエン酸**や**リンゴ酸**などの**有機物が含まれます**。それゆえ、疲労物質の蓄積を抑えることにより、**疲労回復が期待**できるのです！

特に、**ビタミンCは、皮に果汁の4倍近く含まれています**。そのため、メラニンの沈着を防ぎ、シミやそばかすの予防を期待したいなら、ユズの皮を食べるのがおすすめです。ユズのピールもいいですね。（★ピールはユズの皮を砂糖漬けにしたものです。）

また、**皮は食物繊維も豊富**で、下痢や便秘を予防する効果が期待できます。さらに、ユズの皮に豊富に含まれる**ヘスペリジン（ビタミンP）**や**リモネン**には、**血流を改善する効果**があります。

また、**リモネンは、アロマテラピーに使われる香り成分で脳をすっきりさせ、ストレスをやわらげる**などのリラックス効果も期待できます。

そんなすばらしいユズの恵みを思い出し、来月の冬至には、ユズ湯を堪能するのもいいですよ。

※ ただし、果汁や果肉で肌がびりびりとしてしまう人もいますので、乾燥した皮を浮かべる程度にするか、切らないで丸ごと浮かべるなど、心配な時は違う方法でユズの香りを楽しんでみてください。

最近寒い日が続いています。皆さん、体調管理はできていますか？

このような症状が出たら「かぜ」にご注意！！

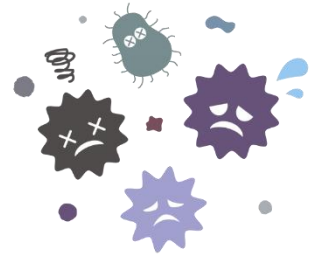
- せきや鼻水、のどの痛みなど上気道症状が中心
- 37度の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症はゆるやか



※ 38度以上の発熱で、全身の関節が痛くなるなど、急激な体調の変化は、インフルエンザの可能性もありますので、医療機関に相談し受診をしましょう。

かぜの予防法は？

- 手洗いうがいは忘れずに
- マスクをしっかりとつける
- 換気をこまめに行う



寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



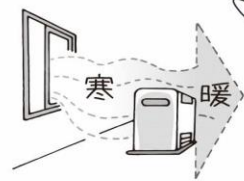
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

まとめ

気を抜かずにしっかりと「かぜ」の対策を行いましょう（^^）



今月の作成者 2年3組 保健委員