



村田高校保健室

2021/12/21

いよいよ今年も残すところあとわずかとなりました。みなさん一人ひとりいろいろなことがあった1年だったと思います。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響で不便を感じることもありました。しかし、いいことも悪いこともさまざまな経験や体験がこれからのみなさんの糧になります。この1年で得たことを大切にしてください。「終わりよければすべてよし！」

来年に向けて、部屋の大掃除や身の回りの整理整頓をして、気持ちよく新しい年を迎えましょう。



明日12月22日は「冬至」です。1年で1番昼が短く、夜の時間が長い日で、暦の上では冬の真ん中と言われます。ここからが冬本番。体調管理に十分気をつけて、寒い冬を乗り越えましょう。

冬至には昔ながらの習わしがあり、それには次のような理由があるそうです。

*【ん】がつく食べ物で運氣アップ？！

冬至を境に日がのびることから運氣上昇の日とも言われています。それにちなんだ風習が、運が向くように「ん」のつく食べ物を食べること。「ん」が2つつく^{なんきん}南瓜（かぼちゃ）、にんじん、れんこんなどは特に縁起がよいとされています。あずきと一緒に煮込んだ“冬至かぼちゃ”はよく知られていますね。

*ゆず湯で風邪知らず？！

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入ると風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。また、血行をよくする働きがあり冷え性の緩和にも効果があります。



11月末から教室にも暖房が入りました。換気的重要性はみなさん十分わかっているかと思いますが、寒い季節はだんだん窓を開けるのがおっくうになりますね…。

しかし、換気をしないと、ウイルスや細菌を長時間空気中にとどまらせることになり、感染のリスクが高まります。また、空気中の二酸化炭素濃度が高くなり、眠気が襲ってきたり、頭痛やめまい、吐き気などを引き起こす原因にもなります。

教室内の二酸化炭素濃度は「1500ppm以下が望ましい」と学校環境衛生基準で定められています。各教室に二酸化炭素濃度計を置いていますので、数値をチェックしながら空気の入れ換えをしましょう。



そして・・・冬でも水分補給は大切です！

冬は空気が乾燥しているため、皮膚や粘膜、呼吸から自覚のないまま水分が失われます。また、のどが乾いていることを感じにくかったり、体を冷やしたくないという理由から水分摂取を控える傾向があり、意外に脱水のリスクが高まる季節でもあります。水分補給をしっかり行い、鼻やのどの粘膜をうるおしておくことで風邪予防にもつながります。こまめな水分補給を意識しましょう。

ちなみに、「温かい飲み物＝体を温める」わけではありません。コーヒーや緑茶など利尿作用の高い飲み物は、排尿とともにかえって体温を下げてしまうこともあります。

体を温める
飲み物

- ・プーアル茶
- ・ほうじ茶
- ・ココア
- ・ルイボスティー
- ・ごぼう茶
- ・生姜湯 など



冬休みはクリスマスやお正月、初詣や初売りなど楽しい行事が続きます。一方で、何かと誘惑も多い時期です。「NO!」と言う勇気を持ちましょう。自分自身を大切にしてください。

それでは楽しい冬休みを☆

