

ほけんだより 1月号

2年 秋田菜乃香 大林幸

3学期が始まり、1ヵ月がたちました。寒さも深まり風邪をひきやすい季節です。また、冷えに悩まされている人も少なくないですね。そこで今月のほけんだよりでは、冷え性と、先月に引き続きインフルエンザについて特集しました。



★ インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	くしゃみ など
主な症状	発熱、筋痛、関節痛	鼻水、鼻づまり
熱(期間)	38~40度 (3~4日間)	ないか、もしくは微熱
その他	倦怠感	

※ インフルエンザ→急に高熱が出る ※ 風邪→のどや鼻に症状が現れる

★ インフルエンザの予防

- ・うがい
- ・部屋の換気
- ・咳エチケット
- ・手洗い
- ・マスクの着用

など



★ 何が違う? A型・B型・C型

インフルエンザウイルスの粒子をつくる、たんぱく質の性質の違いによって、3つの型に分けられます。

<p>A</p>	<p>B</p>	<p>C</p>
ウイルスの表面に2種類のとげ(糖たんぱく/HA・NA)があります。A型は変異をくり返し、毎年流行を起こします。		変異しないため、免疫が長続きし、流行はしません。
感染するのは ヒト、鳥類、ブタ、ウマ、イヌなど	感染するのは ヒト	感染するのは ヒト (主に乳幼児)

★ 免疫力をつける冬の野菜

- ◇ 大根・・・皮の間に含む辛み成分が細胞の老化を防ぐ。
- ◇ 小松菜・・・良質のたんぱく質を含む食材と食べると免疫力UP!
- ◇ 白菜・・・体を温める。
ビタミン豊富な食材と合わせて食べるとより良い。

- ※ 体を温めるには季節の旬のものを食べると良い。
- ※ 免疫力を上げるには体を冷やさないことが大切!

★ 温かい飲みもので体をあたためよう!

温めた牛乳にきな粉としょうがを入れて飲む。
 (甘いものが好きな人ははちみつを入れてもOK!)
 牛乳は冷たいままだと体を冷やすので逆効果になるから注意!



冷え性は改善できる



冷え性って？

体が熱を作り出せなくなっている状態のこと。

その症状は…

手足や腰などがいつも冷たく感じる

疲れやすくなる、低血圧、肩こり、頭痛、不眠

深刻化

様々な病気を引き起こす原因にも

その原因は…

ホルモン、自律神経の乱れ
食生活 ストレス
運動不足 貧血 血行不良



自分たちの生活の中の
原因を見直せば
改善できる！！

①食事

冷え性には“陽性”の食べ物が良い

(寒いところで採れたり、寒い時期に旬を迎えるもの、または肉類)

例；こんにゃく、ゴボウ、にんじん、レンコン、しょうが、ねぎ、にんにく、
鶏肉、豚肉、卵、チーズ、ハム、ソーセージ、

こんな栄養素をとろう

ビタミンE…血行促進、ホルモンバランスを整える

ビタミンB類…身体の熱を生み出す

ビタミンC…鉄分の吸収を促進して貧血を改善

その他、たんぱく質&鉄分なども効果あり



②服装

空気を含む服装が理想！！

→きつい服装は血管が圧迫し血行不良に=逆効果

肌着類は身体にピタッと張り付いてしまわないものを選ぶ



寒い時期は上半身に着込んでしまいがち

本当は…下半身重視で重ね着すべき！

※下半身に上半身と同じ枚数又はそれ以上着るように着方を変える！

→身体が温かくなるだけでなく、身体全体が軽く感じるような効果も！

無意識の内に冷えていることが多いのはお腹

運動後お腹が冷たい人は要注意！！

〔オススメ〕遠赤外線ハラマキは薄い上に温かい優秀グッズ

③簡単な運動

最も簡単で効果的なのはウォーキング！

歩くときに心がけたいこと・歩幅は大きめに

・背筋を伸ばして腕を振るようにする

～簡単！“ながら”で出来るかかと上げ運動～

両脚を肩幅くらいに開きまっすぐ立つ

グッとかかとを上げゆっくり下げる

…ふくらはぎを鍛えることで血流改善



④リラックスすること

お風呂、ストレッチ、アロマ、ツボ押し(マッサージ)、安眠などが効果あり！！

アロマ…ラベンダーやゼラニウムの香りは血流を促進して身体を温めリラックスもできる。

※ アロマ精油は直接肌につけずに使用し、合わない場合は使用をやめる。

