

げんきだいすき 12月

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。冬を元気に乗り越えるには食べ物の力を利用するのもいいですね。

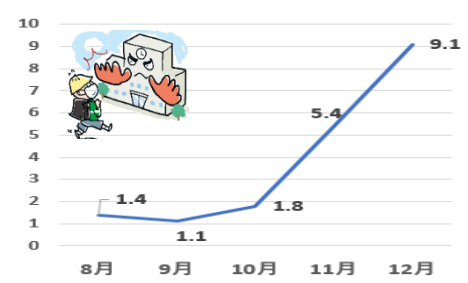
《 福岡県インフルエンザ警報発令中 》

* インフルエンザにかかってお休みした人の人数(月別)

月	8月	9月	10月	11月	12月
人数	7人	22人	34人	107人	91人

(月がまたがっている場合、休みだした月に集計しています)

右のグラフは、1日平均、何人ぐらいが、新たにインフルエンザにかかっているかを示しています。(18日までの集計)



12月は急増しています。

寒さが厳しくなってきたので、冬休みも感染予防を心がけ元気に過ごしてください。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

この3つのもので温める場所だよ

マフラー

手袋

靴下

どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

答え... 首・手首・足首



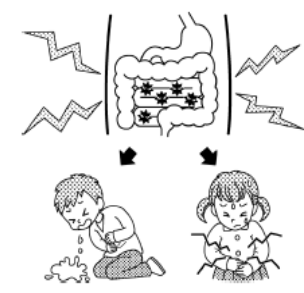
《 溶連菌感染症(溶血性連鎖球菌咽頭炎) 》

福岡県で今月11日～17日の1週間、溶連菌感染症が警報レベルに流行しています。子どもを中心に感染し、突然の発熱やのどの痛み、全身の倦怠感などの症状があります。

★ 治療にお薬が出ますが、注意点として途中で服用をやめてしまうと、合併症として知られる“リウマチ熱”にかかるリスクが高まるといわれています。症状が和らいできた場合でも自己判断で服用をやめず、薬の服用を継続することが大切です。

《 感染性胃腸炎(流行性嘔吐下痢症) 》

11月から腹痛や嘔吐・下痢などの症状での欠席や保健室来室が続いています。中には感染性胃腸炎と診断される子もいます。胃腸が弱ると、抵抗力が落ちてインフルエンザや咽頭結膜炎、溶連菌感染症などにかかりやすくなります。症状が軽くなると安静を保つことが難しくなるので、体力が回復するまで安静に過ごしてください。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物の物からとることもできます。

- ビタミンD
- きのこ類、魚など
- セロトニン
- 肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます