



保健だより1月

八幡浜高等学校

保健委員会

担当：1-5・2-1

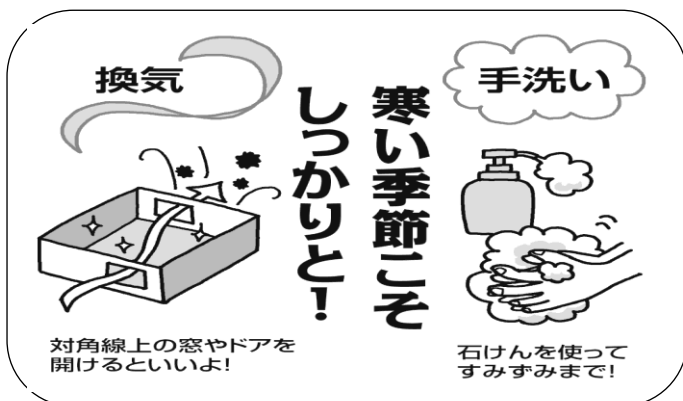
今年の干支は兎です。「兎の上り坂」ということわざを知っていますか？物事がよい条件に恵まれ、早く進むこと。「とんとん拍子」と同じ意味です。うさぎは前足よりも後足が長いので、登り坂を走るのが得意なことに由来しています。そんな年にしていきたいですね！



ダブル感染症を予防しよう！

新型コロナウイルス感染症の第8波が続く中、インフルエンザが全国的な流行期に入るのは3年前に(2022年)新型コロナウイルス感染症が感染拡大して以降、今シーズンが初めてです。愛媛県でもインフルエンザの定点当たり報告数は、流行開始の目安である1.0人を上回り、四国中央保健所、西条保健所では注意報の基準値を超えました。またウイルス型別が判明した症例のうち98.1%をA型が占めています。

ワクチン接種、マスクの着用、こまめな手洗い、換気の励行、黙食、密を避けるなどの感染対策を続けていきましょう。



なぜ「手洗い」は「必要なの？」

水が冷たいので、手を洗うのをさぼってしまいがちですが、手洗いは感染症の予防に非常に効果的です。ハンドソープを使用し、10秒間2回の手洗いを行うと、60秒間1回の手洗いを行った時以上の効果があることがわかっています。2度洗いを習慣にしましょう。

なぜ「換気」は「必要なの？」

1 新型コロナウイルスはエアロゾル化して感染するため

ウイルスを含む飛沫から水分が蒸発した状態を「エアロゾル」といいます。エアロゾルは空気中に3時間以上も漂うため、室内にウイルスが長時間存在することになります。強制的に追い出すための換気がとても大切です。

2 冬は空気が乾燥するため

インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。また、乾燥した環境であるほどエアロゾルが発生しやすく更に長時間漂うため、換気をして部屋の外へ追い出す必要があります。



食事で免疫力を高めよう！

寒い時期は、体温が下がりやすいため免疫力が低下し、風邪や感染症などにかかりやすくなります。今回は、免疫力を高める食材と健康的な食生活のポイントを紹介します。食事で健康な体を作りましょう！

～免疫力を高める食材～



1. ねぎ類

玉ねぎや葉ねぎ、白ねぎなどのねぎ類には、アリシンという香り成分が含まれています。このアリシンには、血液の凝固を防ぎ血流を促進する効果があります。

また、殺菌、抗菌作用もあるため、風邪や感染症対策にも効果があります。アリシンは、すり下ろすことで発生し、加熱に弱いという性質があるので、炒めたり焼いたりするよりも生で食べるほうが高い栄養素を得ることができます。サラダなどに入れると生でも簡単に栄養がとれそうです。

2. 生姜

生姜には、ジンゲロンとショウガオールという辛み成分が含まれています。この成分には、血管を拡張し、血液を循環させる働きがあるので、身体を温める効果があります。

これらの辛み成分は生姜を乾燥させたり加熱したときに作られます。そのため、焼く、炒める、煮るなどの方法を取り入れると効果的に摂取できます。

3. 唐辛子

唐辛子に含まれる辛み成分は、カプサイシンといいます。この成分は、体内に吸収されると血流を促進する作用があるので、先ほど挙げた二つの食材と同じく身体を温める効果があります。

カプサイシンは過熱しても壊れにくいので、焼いたり煮たりしても成分が失われる心配はありません。また、油や酢に溶けやすい性質を持っているので、それらと一緒にとることができる炒め物などがおすすめです。

～健康的な食生活を送るポイント～



1. バランスの良い食事をとる

食事の栄養バランスの偏りは、身体の免疫力を弱め、風邪を引きやすくなります。特にストレスから体を守る働きをしてくれて、風邪予防も期待できるビタミンC等の効果がある栄養素を意識して取り入れるといいです。

2. 食事で身体を温める

体温が上がることで血流が良くなります。血流が良くなると、身体に侵入したウイルスや細菌を退治するための白血球の動きが活性化され、免疫力が高まります。根菜類や上で取り上げた生姜は、体を温める作用があるためおすすめです。