

インフルエンザ注意報発令！

1月27日にこのシーズンも注意報が発令された。昨年よりも6週遅い時期の発令だそうだ。南高では患者さんはまだチラホラって感じだけど注意は怠らねえ！

ウイルスはすごく小さいから、どこでうつるかわかんない。電車やバスの中に1人の患者さんがマスクなしで咳をコホン…。同じ車両や車内にいれば、あっという間に広がっちゃう。普段から栄養・睡眠をしっかりとり免疫力を高めておくと、身体を外敵から守るヤツラが次々と出勤し、発症を抑えてくれる。

手洗い・うがい、加湿も重要。また部屋の換気がこれまた大切なんだなあ。この前学校薬剤師さんが空気検査をしてくれた。授業開始直後でも、窓を閉めてたら二酸化炭素が基準値を超えていたんだ。若い子は呼吸も活発。だから酸素をどんどん消費する。空気が汚れると頭がぼーっとしたり、眠くなる、頭痛、ほてり、気分が悪くなるなどの症状が起こる。それによって授業も集中できなくなるんだ。換気扇はカーテンで塞がれないようにして、稼働させておこう。また上の方の窓は、15cmくらいずつは常にあけておくことをお勧めします。

持久走について思うこと

体育を休むと追走があるから、この時間は保健室で休んで体育は出たいって言う人が結構いる。でもこれっておかしくない？

具合が悪くて普通の授業も出られないのに、持久走はやるって、とっても変だ。授業に出られないほど体調不良の時は、持久走はやめてね。バリバリ元気になってから走った方が絶対いいから。

マラソン大会では…

大会は体育で走る時と何が違うか？それはね、「競う」という意識がとても強くなるってことなんだ。そうすると過剰に無理をして心身に大きな負荷がかかる。そういう時は事故が起きやすい。

インフルエンザ治りたての時は言うまでもなく、インフルじゃなくても高熱が出た直後とかは大会に参加していいか、必ず主治医に聞いて欲しい。休む勇気も大切だよ。

また走行後アイシングの必要があると事前にわかっている人は、冷却材等の用意は各自で。救護はその日に急に怪我や体調不良になった人のためのものです。あと靴擦れ防止のためには、履き慣れた靴で参加してね。その他飲み物、タオルなど各自必要な物を用意。走り終わったらすぐ着替え寒くならないようにね。

2月の旬の食材

医食同源って言葉があるよね。バランスの良い食事は、健康を保つためにもとっても大切なのは、勿論知ってると思うけど、忙しさ故簡単に済ませてしまうこともあるよね。そんなキミ、旬の食材を知ってできるだけそれを選んで食べてみよう。

保健室だよりでも前にふれたことがあるけど、旬の食材はそれを食べるとその季節に健康でいられるように、神様が用意してくれたものだと私は思ってる。しかも安くてうまい！

冬ならではの美味しい物、たくさんあるからご紹介しようね。

2月に旬を迎える代表的な魚介類は次のとおりだよ。

1 鮫 2 鱈 3 鱈 4 鰯 5 鰯 6 鰯 7 鰯 8 鰯
9 笠子 10 目抜 11 梶木 12 羽太 13 金目鯛
14 河豚 15 公魚 16 柳葉魚 17 帆立貝
18 海松貝 19 牡蠣 20 蛸 21 海鼠 22 烏賊
23 蛸 24 水雲 25 和布

さあ、1問4点で25問。辞書を見たり検索したりせずに、キミは何点とれたかな？

鶏の卵も実は冬が旬なんだって！！

卵に旬があるって思いもしなかったよ。

鶏さんは寒くなると卵を産む数が減るんだそうだ。それで、お母さんのお腹の中で熟成されるから、卵がよりおいしくなるそうです。