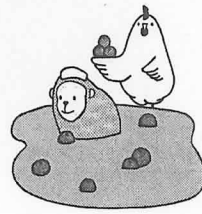


ほけんだより



平成 28 年 12 月 19 日

千葉県立松戸高等学校

発行 ほけんしつ



いよいよ冬休みですね。クリスマスやお正月など、冬ならではのイベントも多く、長い休みということもあって油断しがちですが、健康的な生活を送るように心がけましょう！

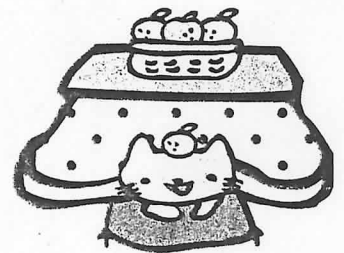
昔から伝わるかぜ予防！



1 年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』といいます（2016 年は 12 月 21 日）。この日にはカボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ったりするとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミン A、ユズに含まれているビタミン C は、

どちらもかぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りのなかでお風呂に入ること、体があたたまるだけでなく、心のリラックスもできます。このように考えると、昔の人が「かぜをひかず、冬を元気にすごせるように」とやってきたことが、今でも残っているのかもしれない。



マスクをしよう

マスクをしていると、温かい息が出るときに蓋の役割を果たすため、のどが潤いやすくなって保湿効果が高まります。



加湿器を使おう

のどの線毛の活動を活発にするために、加湿器で室内の湿度を 50% ~ 60% に保つようにしましょう。

空気が乾燥する季節…のどを守るために



温かいものをとろう

乾燥が進むと、のどに痛みを感じるようになります。そのため、こまめに水分をとりましょう。



うがいをしよう

うがいはのどを適度に刺激して、粘液の分泌や血行をよくしたり、のどの潤いを保って、線毛の活動が弱まるのを防いだりする効果が考えられます。

