

# ほけんだより 12月号

平成30年12月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会

寺本菜生、清田和沙、  
 坂本亜衣、宮本ひり、  
 内村雄来、小池花奈

## インフルエンザの5倍!? 「風しん」の感染力

### 風しんとは?

風しんウイルスの感染による感染症です。

風しんウイルス

・感染力が強い

(1人の患者から免疫を持っていない5~9人にうつす可能性あり)

・感染力はインフルエンザの3~5倍

### 症状

感染してから2週間ほどで症状が表れ、3~5日間程度

下記のような症状が続きます。

・体のだるさと発熱

・ホトホトとした赤い発疹

・耳や首の後ろのリンパ節の腫れ

### 予防方法

・予防接種が大切です!

・正しい手洗いをこまめに行う

うがいもバカバカしちゃう!

咳のエチケットもバカバカしてくれない。

・規則正しい生活・十分な栄養と睡眠で免疫力を弱めないようにしましょう!

### 1番怖いのが、胎児への影響

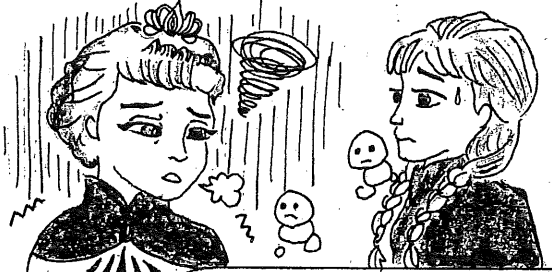
妊娠初期の方が感染した場合、

胎児に難聴や白内障、先天性心疾患が

みられることがあります。



絵: 宮本ひり



### 《現在の予防接種期間》

◎1歳児(第1期)

◎小学校入学前1年間の幼児(第2期)

原則として、風しんの予防接種は2回受けるようになります。母子手帳で接種歴を見直しましょう!



予防接種をまだ受けていない、または1回しか受けていない人は、すぐにかかりつけ医に相談し、接種しましょう!

## 冬はなぜ朝起きるのがつらい...?

人は強い光を浴びるとその刺激で目が覚めますが、冬は夏に比べて太陽の光が弱く、朝日を浴びておき、朝目覚めが早いのでそうです。

また、寝ている間は身体を動かさないで、血流が悪く、身体が温まっていません。当然体温や血圧も低くなります。そこに寒さも加わると、ますます起きることが難しくなります。

では一体どうしたらスッキリと起きることが出来るのでしょうか!



### ☆ 寒い冬でもスッキリ起きる方法 ☆

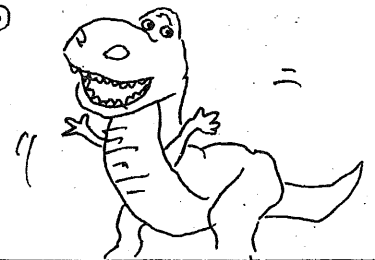
#### ① 部屋を暖める

エアコンのタイマーを活用し、起きる30分ほど前から部屋を暖めておきましょう。



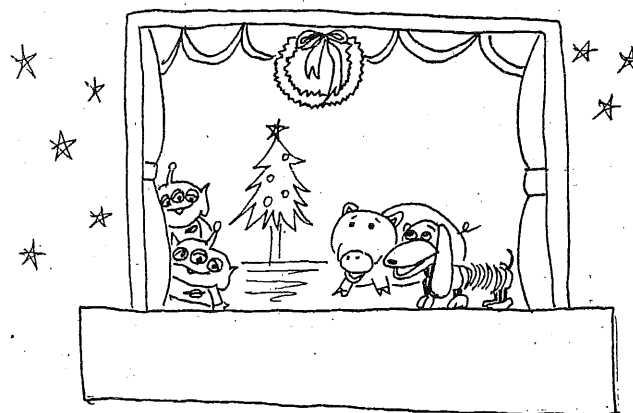
#### ② 布団の中で体を軽く動かしてみる

体内に血を巡らせるために、体を軽く動かしてみよう。かんたんストレッチや手足をバタバタさせるレベルのものでOK



#### ③ カーテンを少し開けて寝る

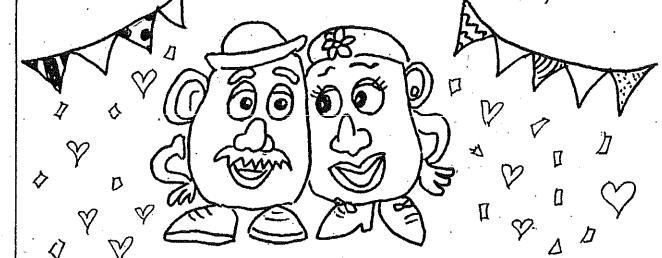
部屋に入る朝日が顔に当たって交感神経が優位になり、自然と起きやすくなります。



#### ④ 思いきって朝に楽しみを作ってしまう

夜帰宅してからしている楽しみ(趣味)を思いきって朝にしてみませんか。

楽しみがあると業外人は起きられるものです。



# お正月のおせちには意味がある

おせち料理は「めでたさを重ね」という意味で重箱に詰められます。おせち料理はひとつひとつ大切な意味が込められ、体に良いものばかりです。今年のお正月は、考えながら食べてみては??

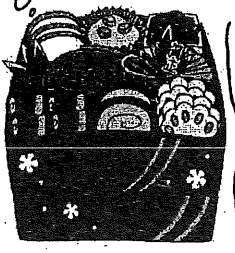
**伊達巻**  
形が巻物に似ているから、知識が増えるように

**昆布巻き**  
「フコイダン」に通ずるとして縁起が良い

**栗きんとん**  
豊かさと勝負事を願う

**魚丸**  
めでたいと語呂合わせ

**数の子**  
10の数字が多いことから「子孫繁栄」を願う縁起物



**海老**  
長生きの象徴、腰が曲がるまで長生きすることを願う

**土作り**  
片栗粉の箱を干して、餅俵に似た五穀豊穡を願う

**錦玉子**  
黄身と白身の2色が金と銀に例えられ

**黒豆**  
邪気払いの意味と黒く白焼けたお豆に重なり合いに似ているから

**煮しめ**  
家柄が仲良く結ばれるように

**ゆにん**  
穴があいていることから将来の見通しがよく

**里芋**  
子芋がたくさんつくことから子孫繁栄を願う

**紅白かまぼこ**  
赤は魔除け、白は清浄の意味

**くわい**  
大きな芽が出てめでたい

**ごぼう**  
根を深くはり、代々続くことを願う

## Q.たくさん食べても太らない人がいるのはどうして?

A. 太りにくい人は基礎代謝量(呼吸をしただけで体温を保つために使われている生きていくために最低限必要なエネルギー量)が高いといわれています。たくさん食べても太らないという人は、基礎代謝量が高く、エネルギーが消費しやすいのです。

<基礎代謝量を上げるには>??

- I 起床時にはコップ1杯の水分補給(白湯がおすすめ)
- II 食べ物で体温を上げる(根菜類、味噌がおすすめ)
- III 筋肉量を増やす



絵: 寺本菜生

# 小井手先生にインタビュー

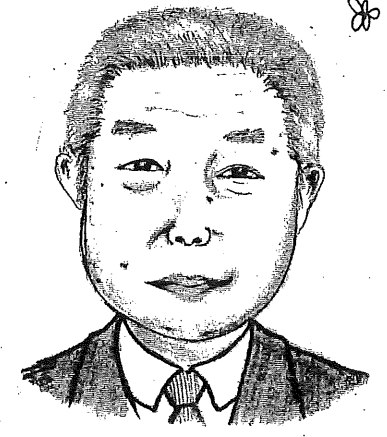
朝ごはんはパン派?ごはん派  
**ごはん派**

健康のために  
気をつけている事  
**歩く事**

リフレッシュの方法  
**温泉**

どんな高校生だったか  
勉強で忙しかった

最後に翔陽生に一言  
将来のために勉強をがんばってください!!  
家庭学習は、最低1時間以上しよう!☆☆



絵: 内村 颯来

# 勉強がはかどる部屋って?

