

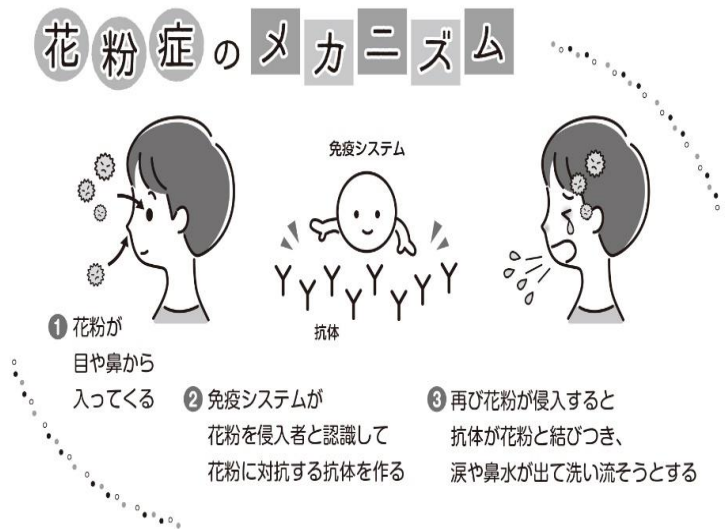
2月号

あおぞら

2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは病気のウイルスは追い払えません。今まで通り、手洗い・うがい・換気・ソーシャルディスタンスを保ち、しっかり病気を予防しましょう。

かぜ？ 花粉症？ **セルフチェック表**

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



花粉はつけない！ 持ち込まない！

つけない 帽子 メガネ マスク ツルツルした素材の服
持ち込まない 家に入る前に払う 手洗い うがい

冬に気をつけたい 感染性胃腸炎

原因菌：ノロウイルスは**強い感染力**で感染者の便や嘔吐物1グラム中100万～10億個のウイルスが含まれているので、少量で人に感染してしまう。

感染経路：①汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名
②感染した人が調理したものを食べると感染
③感染者の便や嘔吐物に触れたり、感染者と接触して原因菌が口から入ると感染

症状：嘔吐・下痢・腹痛（年間通して見られるが、冬季に特に流行する）

ウイルスはこんなところに！（コロナウイルス、ノロウイルスなど）

ドアノブ 電気スイッチ 階段の手すり スマホ画面 パソコンキーボードなど

手に付いたウイルスが体内に入ってしまうように
ごはんの前や外から帰った時など**こまめに手洗い**を！




受験当日あると便利な持ち物チェック表

- ハンカチ
- ティッシュ
- カイロ
- マスク
- バンドエイド
- 雨具

試験会場の中では**脱ぎ着**できる服装で暑さ・寒さを上手に調節しましょう。往復する間の防寒対策も忘れずに！


受験本番 食事で実力を出し切ろう

<試験前日> 緊張気味の受験生。消化や吸収の力が下がっているの、生ものや揚げ物は避けましょう。



<試験当日>

- 脳の栄養になるのは糖質。**消化されて糖質に変わるごはんやパンを食べましょう。
- 糖質をエネルギーに変えるのはビタミンB1。**多く含まれるのは、豚肉・納豆・ハム・のり・焼魚などです。
- 温かい一品でからだは目覚めます。**ということで「ごはん・豚汁・納豆・焼魚」などの定番朝食は試験当日にはベスト！ただその日だけ特別なことをすると調子が狂うこともあります。今からベストな朝食を！



ストレス

冬の寒さ、勉強・受験の不安、人間関係、辛いと思うことはすべて

ストレスの多いこの季節。意識してストレス発散やリラックスを心がけるようにしてください。




湯船のつかり方には、肩までつかる全身浴と、みぞおちまでつかる半身浴とがあります。あつ湯での全身浴は、血液粘度を急激に上昇させ(発汗が促進され体内の水分が減るため)、脳への血流量を減らします。また、お湯の中では水の重さの圧力がかかるので、肺や心臓への負担にもなります。その点、半身浴は下半身しかお湯に入っていないため、肺や心臓に直接負担がかかりません。ぬる湯で半身浴をすれば、下半身で温められた血液が循環して、全身をゆっくりと内側から温めていきます。寒いときは、肩を冷やさないようにタオルなどをかけておくとよいでしょう。

