



石岡市立園部中学校 保健室

令和5年12月1日

【食べて元気に！！キーワードは“ん、”】

今年最後の月になりました。12月は1年のうちで最も昼が短く夜が長い「冬至」があります（今年は12月22日）。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますが、「冬の七草」といって名前に「ん（うん→運）」がつく、なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんとん・うどんをお供えしたり、食べたりするという昔からの習慣があるそうです。これらの食べ物に含まれるβカロチンやビタミンCはカゼ予防に役立ちます。冬を元気に過ごすための食べ物として、昔から注目されていたのかもしれませんがね。



エイズって何？

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。
HIV＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症は予防できます。



どうやって感染するの？

性行為や血液を介しての感染、母子感染などがあります。日常生活のなかで感染することはありません。

感染の心配がある場合は保健所や病院などで検査を受けられます。保健所では名前や住所を知らせずに無料で検査できます。



風邪かな？
と思ったら...

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

