

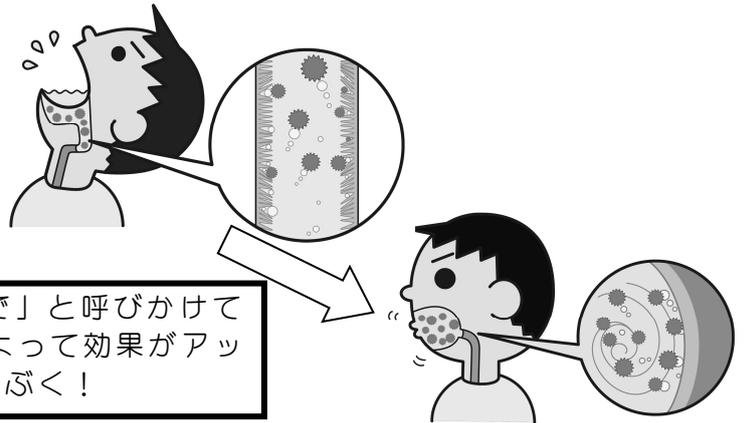
ほけんだより



「冬休み健康カード」へのご協力ありがとうございました。冬休み中にけがをする人はほとんどいなかったのですが、インフルエンザにかかった人が多くいました。明けてからもB型が多いのですが、A型にかかる人もいて体調管理や予防を呼びかけているところです。

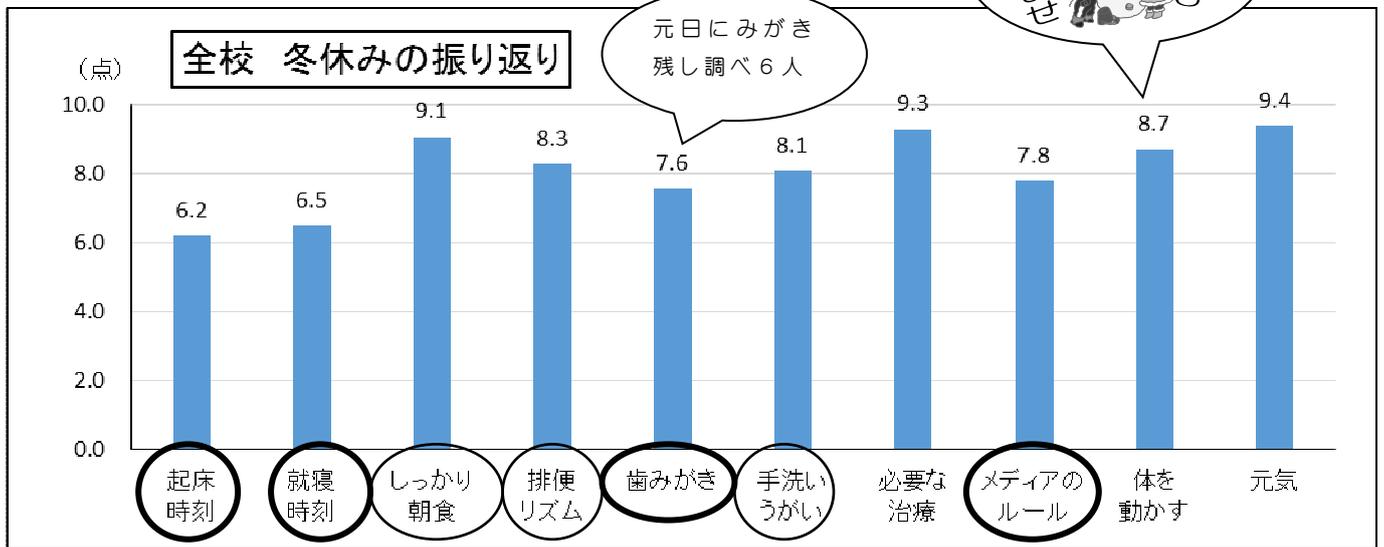
<1月20日さきがけ新聞より>

- * 大学の先生がうがいについて実験をしたところ、水うがいをするとかぜをひきにくくなるという結果が出たそうです。
- * うがいのコツは、のどの奥で「がらがら」するだけでなく、口の中で「ぶくぶく」もして、十分にすすぐことだそうです。



● 今まで、「かぜの時はがらがらうがいで」と呼びかけてきたのですが、ぶくぶくも行うことによって効果がアップするようです。Let's がらがら ぶくぶく！

冬休み健康カードより



早寝早起は、健康の基本！

冬休みの生活を10点満点で振り返ってみてもらったところ、上のグラフのような結果になりました。クリスマスやお正月があったり、寒かったりしたのも原因のひとつかもしれませんが、睡眠のリズムと歯みがきがとても気になりました。

「遅寝遅起」と関係が深いのが、ゲームやテレビなどのメディアの利用です。こちらについては、「PTA厚生部だより」をご覧ください。睡眠のリズムの乱れは、朝食や歯みがき、排便リズムにも影響を及ぼしているようでした。最近の研究で、大腸は便を作るだけでなく、免疫力をコントロールしているということがわかってきました。病気にならないように、便秘にも気をつけましょうね。