

12月は何かとあわただしいですね。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。みなさんにとってはクリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

！ こんな感染症にご注意！



この時期、心配な感染症と言えばインフルエンザ。しかし今年はそのだけではありません。全国的にマイコプラズマ肺炎が流行し、県内でも患者数が過去最多になっています。特効薬がきかない「耐性タイプ」も現れ、入院するケースもあるようです。重い肺炎に進行することもあるので、咳が長引くなどの症状が出たらすぐに受診しましょう。

ノロウイルスの集団感染も県内で発生しています。吐き気や下痢が主な症状で、感染力が強いという特徴があります。

感染症予防の基本、「うがい・手洗い」を外から帰った時、食事前に忘れないようにしましょう。



閉め切った部屋の恐怖

寒いからといって部屋を閉め切っていると、こんなものが部屋に充満してきます…

CO₂ みなさんの吐く息からどんどん出る。頭がぼんやりして集中力低下。

におい たくさんの人や物のにおいで独特の空気になり気分が悪くなることも。

熱気 高すぎる室温は眠気を誘う。

ウイルス 閉め切った部屋は、かぜウイルスの天国！

1時間に1回、窓と出入り口の2ヶ所をあけて5分間空気を入れかえましょう。これで問題解決！

ふゆぶと ちゅうい 冬太りにご注意…

寒さも本格的になってきて、脂肪が蓄積されやすい季節となりました。

そう！冬は1年のうちで最も太りやすい季節なのです。

■冬に太る理由

- 寒さから身を守るため、人間の体は脂肪を蓄え、本能的に体温を上げようとするので、冬は自然に体が脂肪をため込みやすくなります。
- 脂肪を分解する酵素は低温では働きにくいので、寒い冬は脂肪が分解されにくくなります。
- クリスマスやお正月など楽しいイベントがあり、つい食べすぎてしまうことが多くなります。
- 寒いと外出が減るため、運動量が減ってしまいます。
- 厚着の季節。お腹が出ていても厚着で隠せるので、体型を気にしなくなります。



■冬太りをさけよう！

冬太りしないためには、脂肪分解酵素を活性化させるのがポイント。酵素を活性化させるには体を温めるのが一番です。

★運動をして体を温める。

★食べ物で体を温める。 根菜類を鍋やスープなどの温かい料理法で。

★お風呂で体を温める。 39～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかる。

★スナック菓子ではなく「噛むおやつ」を！

おしゃぶり昆布、干し梅干し、茎わかめ、干しするめ…日本に古くからある低脂肪・低カロリーの健康食材。



「噛むおやつ」は、どれも噛めは噛むほど、じゅわ〜と旨みが出てくるもの。時間をかけてしっかり噛むことで満腹感を高めてくれます。おやつを我慢するのではなく、噛むおやつに置き換えて、冬太りしない工夫をしましょう。

保護者の方に向けた

ちょっとひと息…こころのおはなし

掃除、片付けに関連した番組や本をよく見かけます。達人が片付け方法を伝授することで散らかった部屋がみるみる片付いていく様子は見ていて気持ちがよく、なんだか自分の家まできれいになったような錯覚さえ覚えます。ふと我に返ると机の上には本や新聞、小物が放置されている現実が…。

私は小さいころから片付けが嫌いでした。自分の部屋はぐちゃぐちゃで、とってきれいな母に苦言を言われ大晦日になってやっと片付け始めるのですが、中途半端にしか片付かず、年が明けて結局すぐに元に戻ってしまうという状態。きれいに整理整頓された環境で育つ子供はきれい好きになると言いますが、私は例外だったようです。

自分が小学生の時、学校では雑巾でダアッと床拭きをしていましたが、普通の家ではダアッと雑巾がけができるほど広いスペースはないし、道具も学校と違い、フローリング用のシートなどを使うと思います。片付けや掃除って“感覚”じゃなくて“スキル”であり、その方法を知っているか知らないかです。子どもたちは学校では決められた場所に決められた物を保管し、決められた方法で掃除しています。家ではお母さんが場所を決めないどこにでも置いてしまうし、この場所をどんな方法で掃除するのか教えてあげないと知らないままです。「うちの子は片付けができないな〜」と困っているお母さんは、お子さんに「片付け方」やコツを教えてあげてみてはいかがでしょうか。自分で片付けられると達成感を得られます。

母にコツを教えてもらってなかったから部屋の片づけができなかったんだ〜！と、自分の片付け、掃除嫌いを母のせいにして、2011年のほけんだよりはおしまい。よいお年を(^ ^)