

ほけんだより 1月

愛知高校保健室
2022年1月11日

あけましておめでとうございます。みなさんは年末年始をどのように過ごしましたか？冬休みもあっという間に過ぎ去り、3学期のスタートです！生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

今年も1年間、健康に過ごすために



寒い日が続いています。冬は風邪やインフルエンザが流行します。感染者数が減少している新型コロナウイルスも変異株が次々に出てきて油断できません。マスク着用や手洗い、消毒は意識していても、換気はどうでしょうか。換気をしていないと感染しやすくなるだけでなく、酸素が不足し、気持ち悪くなるなどの症状が出てきます。寒いですが少し我慢して新鮮な空気を取り入れ、元気に過ごしましょう！

換気をしないと、こんなことに!?



七草がゆを知ろう!



みなさんは七草がゆを知っていますか？

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」といって江戸時代からの行事の1つです。七草とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロを指し、早春に芽吹くことから邪気を払うとされてきました。家族の無病息災を願い、この七草をおかゆにして食べるようになりました。

七草がゆは消化しやすく、低カロリーで体を温める効果もあります。つつい食べすぎてしまうお正月の後に胃を休めて整えてくれます。疲れた時や食欲があまりない時にもいいですね。ほうれん草やネギなど、手に入りやすく食べやすい食材でも大丈夫ですよ。

みなさんはこのマークを知っていますか？



これはヘルプマークといえます。外見では障害や病気等がわからない人々が援助や配慮が必要であることを周囲の人に知らせるために作られたものです。最近では街中で見かけることも増えました。

しかし、本来の意味が正しく認知されていないために、このマークを身につけていることで嫌な思いをしている人もいます。

私の家族も同じような体験でつらい思いをしました。バスで「そんなものをつけてまで楽をしたのか」と言われ、席を譲ると「譲れるなら最初から座るな」と言われたそうです。それ以来公共交通機関に乗ることが苦手になってしまいました。つらい時に「つらい」「助けて」と伝えられない人のために作られたものだったが、違う苦しさを味わいました。

本当に助けを求めている人のために、みなさんにもこのマークと意味を知ってほしいです。これからこのマークを見かけたら、席を譲るなどのやさしい行動を心がけましょう。

保健室のつぶやき

私は大阪に行くとは何かしら予想外のことが起こります。去年久々に大阪に行きました。現地まではスムーズだったのですが、帰りの電車の発車時刻までに見ていた舞台が終わりませんでした。しかも電車まで乗り間違えるという始末・・・予約した特急券は水の泡となりました。某有名コーヒーショップで新作も買えず・・・。帰宅してからお寿司を食べて機嫌を戻しました。過去なんか振り返ってやりませんよ！今年はこのジnkスを断ち切って優雅に観劇したいものです。

参照「健康教室イラスト」「いらすとや」