保健だより　１２月号

熊本高校保健委員会
担当：後藤、上田

１２月になりずいぶんと肌寒くなりました。
国立感染研究所の調査では１７日インフルエンザの本格的な流行シーズンに入ったことが報告されました。（昭和６２年の調査以来、過去１０年で２番目の早さ！）
そこで、今月は、インフルエンザについて紹介したいと思います。

インフルエンザの基礎知識

インフルエンザはよく普通のかぜ（普通感冒）と誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく、場合によっては重症化、合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。

インフルエンザ対策のためにまず、インフルエンザとかぜ （普通感冒）との違いを正しく認識することが大切です。

インフルエンザは法律で定められた感染症

インフルエンザは、国民の健康に大きな影響を与えるおそれがある感染症のひとつとして、法律（感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律）で「五類感染症」に定められています。

インフルエンザと“かぜ”(普通感冒)のちがい

インフルエンザと“かぜ”（普通感冒）とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常の“かぜ”（普通感冒）はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に 38～40 度の高熱がでるのが特徴です。
さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常 5 日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

インフルエンザを予防するには？

① 人混みをさけ、外出時はマスクを着用する。
② 家に帰ったら手洗い・うがいをする。
③ 栄養・休養・睡眠を十分にとる。
④ 部屋の換気と保湿に心がける。
⑤ インフルエンザの予防接種を受ける。

インフルエンザにかかったら？

① 早めに医療機関を受診し治療を受ける。
② 安静にし十分休養をとる。→学校は出席停止（解熱後２日経過するまで）になります。
後日証明書を提出してください。（用紙は保健室にあります）
③ 水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給する。
④ 周りの人へうつさないために、マスクをつけ、外出を控える。
⑤ 咳エチケットを守る。
★ 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
★ 使用後のティッシュはすぐに蓋つきのゴミ箱に捨てましょう
★ 咳をしているときは、マスクをつけましょう。

健康な人もインフルエンザにかかると本人が苦しい思いをするだけでなく、ウイルスをまき散らして周囲の人に感染する原因にもなります。自分の体は自分で守っていきましょう。

代表的な冬野菜

代表的な冬野菜の効能などについて紹介します。

代表的な冬野菜一覧		
野菜	栄養は？	旬の時期と選び方
だいこん	根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜。葉には、カロチン・カルシウムが豊富。根はビタミンＣが多く、胃もたれを防ぎ、胃粘膜を修復する作用がある。	10 月～12 月ごろ。根の皮に白くつやがあってずっしりと重いものを。横筋やひげ根の少ないものを選ぼう。
白菜	ビタミン Ｃ やミネラルが比較的豊富。また、食物繊維は 100g 当たり 1.1g とレタス並みの含有量。加熱するとカサが大幅に減り、たくさん食べられる。	11 月～2 月ごろ。巻きがしっかりしていて重いものが良質。
かぶ	だいこんと同様に、根の部分には消化酵素のジアスターゼが含まれているため、胃に優しい野菜。葉はビタミン A、ビタミン C、カリウムなどが豊富。	10 月～11 月ごろ。葉がみずみずしくて根は白くてキメが細かいものを。傷があるものはいたみやすいので注意。
ねぎ	緑の部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜。ねぎ特有の辛味は、アリシン（硫化アリルの一種）と呼ばれ、体を温める作用がある。	12 月～2 月ごろ。白い茎が長くて太く、張りのあるものを選ぼう。また、緑の部分の色は濃いものを。保存するときは、新聞紙にくるんで冷暗所へ置くと、長持ちする。
カリフラワー	100g 当たりのビタミン C 含有量は 65mg とほうれん草に匹敵し、淡色野菜の中でもトップクラス特に芯の部分にビタミン C が豊富。	12 月～1 月ごろ。つぼみの色が白くてこんもりと硬く締まっているもの、どっしりと重いものを選ぼう。乾いているものは避けて。
ほうれん草	緑黄色野菜の代表。特にカロチン、ビタミン C、鉄を多く含んでいる。ただし、ゆでるとビタミン類がどんどん流失してしまう。また、根の赤い部分には骨の形成にかかわるマンガンが多く含まれている。	10 月～3 月ごろ。緑が濃く葉が肉厚で、張りがあり、20～25cm くらいで葉先がピンとしているものを選んで。葉が黒く変色していたり、しおれているものは避けよう。

旬の野菜を取り入れたバランスのよい食事を心がけ、
体の免疫力を高めていきましょう！