

保健だより



令和4年 2月 志貴野高等学校 保健室

体が温まる飲み物とは?

まだまだ寒い日が続いています。体を温める飲み物で、寒さを和らげて冬を乗り切りましょう。

ホットココア

ココアに含まれるカカオポリフェノールには、血行を促進させる作用があり、体を温める効果が高い。



紅茶

紅茶には、テアフラビンという成分が含まれており、血液の巡りを良くし、体の末端まで温める効果がある。





しょうが湯

しょうが湯には、体の中から 熱を作り出す効果があるショ ウガオールが含まれ、急激に 体温を上げて体を温めること ができる。





寒いからといって、温かいものを飲み続けると、汗をかいて、逆に体が冷える。

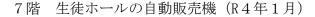
水分を取り過ぎると、トイレが近くなる。尿には体内の熱を逃がす役割もあるため、温かい飲み物であっても、排尿とともに体温が低下する。



いちごオレだけ売り切れ!



本校では、いちごオレが大人気な様子。 寒くても購入する人が多いようです。



くいちごオレのピンク色>

クチナシ色素(クチナシの花の色素)が使われていて、いちごの色ではない。数年前までは、コチニールという虫の色素が使用されていたが、アレルギー症例があり、使用されなくなった。

いちごオレの豆知識

く「オレ」の意味>

フランス語でミルクという意味。「いちご牛乳」ではない理由は、日本では生乳100%のものしか「牛乳」と商品名を付けられないから、いちごオレになった。

<乳飲料ではなく、清涼飲料水 である>

いちごオレは、清涼飲料水の「乳性飲料」に分類される。 乳固形成分が3%未満。いち ご果汁も1%で、とても人工 的な飲み物である。

風邪や感染症を予防しよう!

カゼ予防

休日の過ごし方がカギです

せっかくの休みの日。楽しく過ごして もらいたいけど…こんなことが体調を崩 す原因になるかもしれません。

こんなことで

- ・夜ふかし、朝寝坊
- ・人が多い場所への外出
- ・食べすぎや油の摂りすぎ

また、おうちでゆっくり過ごすときに も、気をつけたいポイントがあります。

おうちでは

- ・ 湿度を 40%に保つ
- ・厚着し過ぎない
- こまめに水分補給する

休日にしっかりパワー をチャージして、元気に 登校してくれるのを待 っています。







/ で元気に過ごそう`

なぜカゼゖ

でようき 病気になることを「病気にかかる」 と言いますが、カゼの時だけ「ひく」 と言うのはなぜでしょう?

大昔の中国では力ゼをひいたとき、
たる くうき がば からだ はい じょうたい
「悪い空気(風)が体に入った状態」
かんが たと考えられていたそうです。この悪



い空気のことを「邪気」 と言い、体の中に邪気を りま込む、という表現か ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを!



ひくな

(V

なの?。