



# 保健だよ!



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。



7階 生徒ホールの自動販売機 (R4年1月)

## 温かい飲み物も、ほどほどに。



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。

## いちごオレの豆知識

### <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。

### <「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。

まだ注意！ 冬の感染症



手洗い



換気



咳エチケット



で元気に過ごそう

なぜカゼは

ひく

なの？

病気びょうきになることを「病気びょうきにかかる」と言いますが、カゼかぜの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？

大昔おおむかしの中国ちゅうごくではカゼをひいたとき、悪いわる空気くうき（風）が体からだに入った状態じょうたいだと考えられていたそうです。この悪



い空気くうきのことを「邪気じゃき」  
と言いい、体からだの中なかに邪気じゃきを  
引き込ひきこむ、という表現ひょうげんか

ら、他の病気ほか びょうきのように「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かんじで「風邪かぜ」と書かくのは、この話はなしが

もとなっているのだそうです。  
まだまだ寒い冬さむ ふう winter。悪いわるものを引き込ひきこまないよう、うがい・手洗てあらいでブロックを！

