

文化祭も無事に終わり、2学期も後半に入ります。楽しい行事の後は、疲れや無力感が出る場合があります。気持ちをしっかり切り替えることと、生活のリズムをくずさないようにしましょう。

残り少なくなってきた2021年の1日1日を大切に過ごしていきましょう！



冬の感染症について

政府広報「くらしの手引き」より抜粋

寒くなってくる季節に気をつけたい感染症は、かぜやインフルエンザです。特にインフルエンザは発熱や頭痛、関節痛などの症状が突然現れます。また、引き続き新型コロナウイルス感染症にも十分気をつけてください。

*かぜとインフルエンザの違い

| | かぜ | インフルエンザ |
|-------|---------------------|---|
| 症状 | 鼻水やのどの痛みなどの局所の症状がある | 38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなど全身症状がある |
| 流行の時期 | 1年をとおして、ひくことがある | 1月～2月が流行のピーク。ただし、4月、5月までに散発的に流行することあり |

*効果的な予防方法

- 外出した後は、こまめに手洗い、うがいをする。
- せきやくしゃみの症状があるときは、マスクを着用する。症状がなくても心配なときはマスクを着用する。
- 乾燥しすぎると、のどを痛めるため加湿器などを使用して、湿度を保つ。
- 十分な休養と、バランスのよい食事を摂る。
- 可能であれば、インフルエンザワクチンを接種する。



日本スポーツ振興センター

災害給付金の給付について

登下校中や校内での活動中、部活動などにおける事故やけがで病院に通院した場合は、日本スポーツ振興センターより医療費が給付されます。子ども医療証を使用しているも、1割分の返金とさらに10年間の保証があります。2～3種類の書類をご用意いただきますので、学校に申請をしてください。詳しいことは、御徒町台東中学校 保健室までお問い合わせください。



医者いらずの風邪対策

「おばあちゃんの知恵袋」より抜粋

かぜの季節です。昔の人たちはかぜをひいたとき、薬や栄養ドリンクに頼らず、自然にある身近なものを利用して、体を治してきました。そんな先人たちのかぜ対策を紹介します。冬の旬の食材が多く使われていることがポイントです。温かいものを飲んで早く寝ることが一番です！

<番茶に塩をひとつまみ入れてうがい> かぜの予防に効果的！

番茶には抗菌作用があり、ビタミンCが豊富です。普段飲むときより濃いめに入れると効果的です。

<梅干湯> かぜのひき初めに効果的！

梅干をこげめがつくまで焼いて、大きめの湯飲みに入れて、果肉をほくしながら、みじん切りのねぎを入れて、熱湯を入れて熱いうちに飲みます。梅干には疲労回復のクエン酸、抗菌、滅菌作用のあるカテキンが含まれています。

<はちみつ生姜湯>

しょうがをすりおろして、しょうが汁を作り、はちみつを入れて熱湯を注ぎます。しょうがは体を温める効果があり、発汗作用があります。



<卵酒> かぜをひいてしまったときに効果的！

大きめの湯飲みに卵、砂糖を入れて混ぜ、日本酒を熱めに温めて、アルコール分を飛ばし、卵は固まらないように混ぜながら、日本酒を注ぎます。

<にんにく湯>

にんにくを皮ごと焼いて、すりつぶし、湯飲みに入れます。少量のみそを加え、熱湯を注ぎます。

<くず湯>

大きめの湯飲みにくず粉を入れて、熱湯を少しずつ入れて、よくかき混ぜながら、とろみをつけます。少しずつ入れないと「だま」になるのでご注意ください！

<大根飴> のどの痛みに効果的！

大根を乱切りにして、はちみつをかけて2、3日置く。大根から出た水分をスプーンなどですくって飲むと、のどの腫れや痛みに効果があります。



<レンコン湯> せきやたんには効果的！

レンコンをすりおろして、そこにしょうがのおろし汁も加え、しょうゆ等で味付け、くず粉を少々入れてとろみをつけます。レンコンはビタミンCが豊富に含まれています。

<すりおろしリンゴジュース> 発熱に効果的！

りんごをすりおろして、レモン汁を少々加えます。のどごしよく、食欲のないときの栄養源になります。