ランチタイムズ

令和７年１２月号
桶川市立桶川西中学校

今年も残すところ、あと1ヵ月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。うがい、手洗いをしっかりとして、2学期を最後まで元気に過ごしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

かぜやインフルエンザに 負けない体のつくり方

手洗いはしっかり、こまめに！

病気の原因となるウイルスは手から食べものについたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入します。外出後、食事の前後、トイレの後は石けんを使って手のすみずみまでしっかり洗いましょう。

1日３食、好き嫌いなく食べる！

朝・昼・夕の３食は生活に良いリズムをもたらします。野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体を作ります。好き嫌いなく食べるようにしましょう。

しっかり寝て体を休める！

体をしっかり休めることも健康に過ごすためには大切です。冬休み中も夜ふかしや朝寝坊は避け、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

他人にうつさない心づかいも！

気をつけていても体調を崩してしまうこともあります。咳やくしゃみが出る時はマスクをして周りの人にうつさない心づかいをしたいですね。

冬に多い食中毒「ノロウイルス」に気をつけよう

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、１１月から４月に多くなり、１２月から１月が発生のピークになる傾向があります。手指や食品などを介して口に入ることで感染します。また、吐しゃ物から空気感染することもあり、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

◆◆ 予防のためには ◆◆

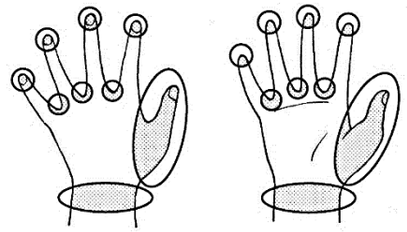
食品の加熱

加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱（中心部が 85℃以上・90 秒以上）する。

手洗い

調理や食事の前後・トイレの後は、石けんでしっかり手を洗う。

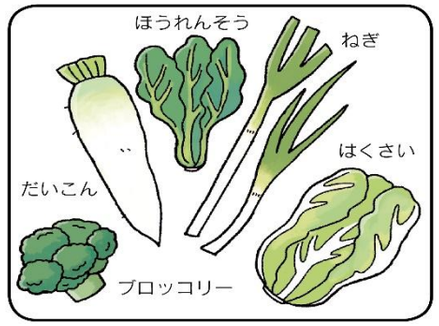
洗い残しが多いのは？



手洗いで洗い残しが多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残しがないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいきわたるようにします。

冬においしい野菜を食べよう

冬に旬を迎える野菜には、鼻やのどの粘膜を強くするビタミンＡ、寒さなどによるストレスへの抵抗力を高めるビタミンＣ、血行をよくするビタミンＥなどが多く含まれます。
旬の野菜は栄養も多く、手ごろな価格で購入することができます。感染症予防のためにもすすんで食べましょう。



冬至とかぼちゃ　12月22日（月）

冬至は、１年で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る「一陽来復（いちようらいふく）」の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、小豆の赤い色が邪気を払うとされています。その他にはゆず湯に入る風習もあります。