



インフルエンザの流行に備えよう

今年は、いつもの年より早くインフルエンザが流行しています。近隣の学校でも、学級閉鎖を実施しているところが増えてきました。学級閉鎖になった学校の方から、とても早い勢いで感染が拡大したと聞いています。

原因は、インフルエンザウイルスにあるようです。「サブクレード K」というインフルエンザ変異株が現れ、それが流行しているため、特に18才未満の若い世代で感染が拡大しているようです。

さて、この「サブクレード K」の主症状は、**発熱・鼻水・咳・のどの痛み**。こんな症状が出たら、安静にして、病院を受診しましょう。気になる治療についてですが、今までのインフルエンザ薬が、この変異株にも効果があるようです。では、ワクチンは、どうでしょうか。イギリスの調査では、ワクチンは特に若い世代に効果があるという結果が出ています。受験を控えている3年生のみなさんは、ワクチン接種を検討してくださいね。

変異株だからといって、特別怖がる必要はありません。いつものインフルエンザと同じように予防をしましょう。

いつもの感染症 予防策

- 手洗い
- 睡眠をとる
- 身体を冷やさない
- 換気
- 外出を控える
- 温かい物を食べる
- 咳エチケット

感染症の感染ルート



感染を広げないためには
「換気」が大切です。
教室の換気は、保体部で
協力して休み時間ごとに
行いましょう。

保健室からのつぶやき



先日、初めて、薬膳を学ぶ講座に行ってきました。季節にあった食事や過ごし方を学ぶ講座です。

さて、薬膳とはいったいどんなものなのでしょうか。中国最古の医学書『黄帝内経』には、皇帝が健やかに過ごすための知恵が問答形式で記されており、その考え方が薬膳の土台となっています。何千年も前の知恵が今も生きていることに、深い歴史の重みを感じました。

講座では、冬の過ごし方についての教えを学びました。中医学では、冬は立冬（11月7日）から立春（2月4日）の前日までの約3ヶ月を示します。『黄帝内経』には、「冬は早く眠り、朝はゆっくりと目覚めること。体内の陽の気を逃さないように、寒さを避け、温かく身を包んで過ごすこと」と書かれているそうです。冬になると、つい布団のぬくもりから離れがたくなるものですが、それも自然の理にかなっているのですね。冬はしっかりと眠り、温かい料理や体を芯から温める食材を取り入れることが大切なのだと教わりました。冷えのタイプによって、食べ方がいい食材があることも学びました。冷えて困った時は、保健室へ相談に来てくださいね。

さらに、冬は「精気」を養う季節だという話も印象的でした。身体の奥にあるエネルギー源（精気）をしっかり満たすことで、身体のすみずみにまで栄養が行き渡り、次の一年を健やかに過ごせるようになるのだそうです。そのため、冬のダイエットはあまりおすすめできません、とのこと。季節の流れに沿って、身体に合うものを美味しくいただくことが健康への近道なのだと感じました。

では、ダイエットに最適な季節はいつか——。思い切って尋ねてみると、「春ですよ。」と教えていただきました。春は、冬にため込んだ不要なものを体の外に出していく季節なのだそうです。春の薬膳も是非、学んでみたいと思いました。

季節のリズムに耳を傾けながら、心と体をやさしく整えていく。そんな丁寧な暮らしに、少しずつ近づけたらいいなと思える講座でした。

冬におすすめの薬膳食材



身体を温める

- クルミ
- ねぎ
- にんにく
- にら
- 鶏肉
- 羊肉
- えび
- 鮭
- まぐろ



“腎”を補う（生命力を養う）

- 栗
- くるみ
- 黒ごま
- ブロッコリー
- カリフラワー
- 山芋
- 黒豆
- いか
- うなぎ
- えび
- 海藻類（昆布・ひじき など）



身体に潤いを与える

- 黒豆
- 山芋
- かぶ
- きくらげ
- ほうれん草
- 梨
- イカ
- ぶり
- かに
- 牡蠣