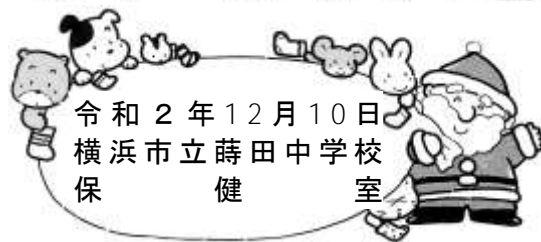


ほげんだより



マスク生活は
まだまだ続きそう…

引き続き感染予防を

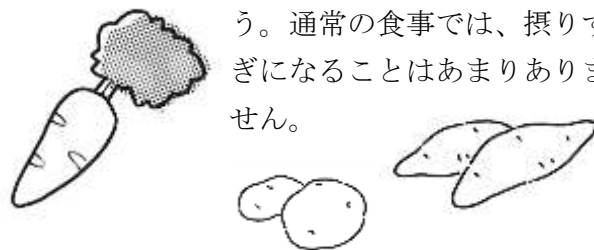
12月に入り、冷え込む日が増えてきました。寒さとともに、新型コロナウイルスのニュースも、再び増えてきました。全国的に増加傾向ですが、南区は、横浜市の中でも感染者数の割合が多く、警戒が必要です。この季節、いつもなら楽しいイベントがたくさんある時期ですが、油断禁物です。引き続き感染予防に努めてください。

健康な体は食事から！

「病気になって初めて健康の大切さが分かる」とよく言われます。新型コロナウイルスの流行は、世界中の人の健康観に影響を与えたと言えるでしょう。みなさんもこれほどまでに、健康に気をつける経験は初めてだったのではないのでしょうか。

さて、健康といえば「食」を忘れてはいけません。抵抗力のある体づくりには、栄養のバランスがとれた食事が大切です。特に不足しがちな野菜は、ビタミン類が豊富で体の調子を整える働きがあります。ビタミンCはかぜなどの感染症に対し、抵抗力を高める働きがあります。ビタミンAは粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあります。

寒い季節は、にんじんや大根、芋類などの根菜類が特におすすめです。にんじんはビタミンAが豊富に含まれています。ジャガイモなどのイモ類を食べるとビタミンCを摂ることができます。ビタミンの中には多く摂りすぎると体に害があるものがあります。過剰摂取を防ぐために、サプリメントではなく、食事の中で摂るようにしましょう。通常の食事では、摂りすぎになることはあまりありません。



参考 「からだよく効く食べもの事典」池田書店

おでんがおいしい季節です…

大根、こんにゃく、玉子にはんぺん…。寒くなり、おでんが食べたくなる季節です。みなさんはどの具が一番好きですか？

味も食感も形もバラバラ。どの具もとても個性的。一つのお鍋でグツグツ煮込むと、あら不思議！それぞれがいいダシを出して、調和のとれたおいしい味に仕上がります。

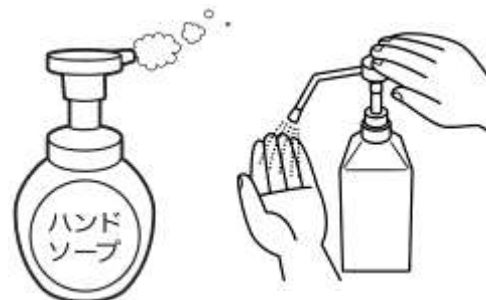
食べてみると、どの具にもそれぞれのおいしさがあります。

一人ひとりの個性が活かされ、みんなが集まると「いい味」が出る、蒔田中もそんな仲間になるといいですね。

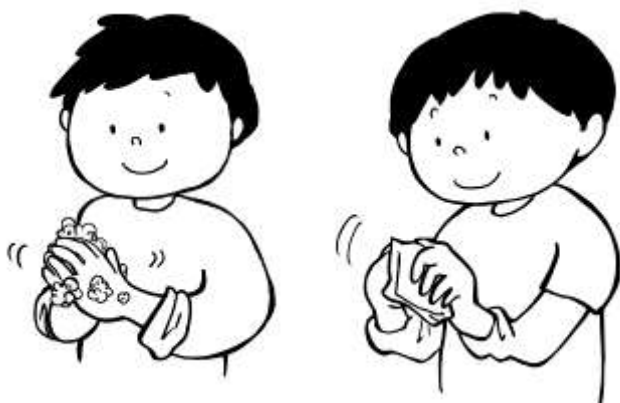


手荒れ注意

新型コロナウイルス予防で、多くの人が手洗いや手指消毒を心がけるようになりました。中には石けんで手を洗い、更にアルコール消毒をしている人もいます。しかし石けんを使い、手を洗った時は、アルコール消毒は必要ありません。過度に行うと、皮膚の油分が失われ、手荒れを起しやすくなります。手が荒れると、カサカサになった皮膚の間にウイルスが入り込み、逆効果となってしまいます。冬場は乾燥しやすいので、特に注意が必要です。



手洗いができない時にアルコールによる消毒をしましょう！



手荒れを防ぐために、手洗いのあとは、清潔なタオルですぐにふきましょう。

乾燥しやすい人は、ハンドクリームをつけるなど、スキンケアが必要です。冬のコロナ予防は手洗いとスキンケアをセットで心がけましょう。また濡れた手を自然乾燥させると、更に荒れやすくなるので、清潔なタオルを用意し、手洗いの後はすぐにふき取るようにしましょう。

書類の提出、 忘れていませんか？

保健関係で学校へ提出する書類で、提出を忘れていた書類はありませんか？学校管理下でのけがの医療費、めがね購入援助など、書類を提出しないと給付や助成が受けられないものがあります。期限が決まっていますので、対象の方は、もう一度ご確認ください。

保健関係の主な提出書類

- ・めがね購入援助の申し込み
8月に対象者に文書配付済 最終締め切り12月17日
- ・めがね購入援助報告書
今年度めがね券が発行された人
- ・スポーツ振興センター医療費給付申請の書類
学校管理下でけがをして、医療機関で受診した人
- ・各検診の受診のおすすめの報告書
健康診断で受診のおすすめをもらった人