

保健だより

平成26年1月22日
発行

1月

豆知識

ノロウイルスとは

耐性がとくに強いので、なかなか消滅しにくいという特徴があります。
この季節によく流行り、インフルエンザよりもはるかに厄介なものです。

＜初期症状は？ 潜伏期間は？＞

“下痢”と“嘔吐”が頻繁におこります。さらに、38度までの発熱を伴います。

また、潜伏期間は1日から2日です。

＜感染経路は？ 対処法は？＞

食べ物や飲み物などからうつる傾向が大部分です。

△貝類は殺菌しにくいのでとくに要注意です。

＜ウイルスの除去の仕方！！＞

熱に強い衣類やカーペットなどは、アイロンで加熱すると殺菌できます。手洗いは、
ハンドソープで15秒以上洗うと、人体に影響が出にくくなります。

＜もし感染してしまったら！！＞

こまめに水分補給をとり消化の良い食べ物を食べて体力低下を防ぐようにしましょう。

この季節はノロウイルスが流行るので、なるべく人混みを避け、外出から帰ったら
こまめに手洗い、うがいをするようにしましょう！！

→ 裏にもあります(っωっ)

風邪の時、
水でうがいする
よりも“お茶”の
かゝ効果的！！

風邪の予防には
→ ビタミンA
風邪にかかったら
→ ビタミンC

風邪に効くツボ！！



< 冷え解消！食べ合わせ >

★ アーモンド + アボカド



アーモンドやアボカドに含まれるオレイン酸・リノール酸が
血行を促進するので手足の冷えを予防してくれます。

< 冷え性、てどんなもの？ >

血行不良によっ、て毛細血管のすみずみまで血行が行き渡らないため、
手足や腰・あるいは肩や背中などが冷たくなる症状を示します。

冷えによっ、て血液循環が悪くなることから、肩こりや貧血・頭痛や腰痛、めまいや慢性疲労など症状を併発する場合もあります。

< 体を温める食品 >

・しょうが	・ねぎ	・にんにく	・黒砂糖	・チーズ
・羊肉、鶏肉、鹿肉	・野菜類	・桃、ぶくろ、きんかん	など...	

(野菜がたくさん入ったスープなどを食べると体が温まり効果的!!!)
一般的に寒い季節にとれるものが体を温めてくれる
食材とされています。飲み物にはウーロン茶や紅茶が良いでしょう。

< 冷え性改善!!! >

体を外から温めても体の中が冷たく、ては効果がありません。良く燃えて
体を温めてくれるような食品を取っ、ていくことで冷え性は改善され
ていきます。また、ドロドロの血を冷え性の人は、アルカリ性の食品
をとることで血をサラサラにし巡りを良くして温まりやすい体にした
ほうが効果が高まります。

✿ 3A 佐藤, 馬越 ✿