

インフルエンザが 流行しています

今年に入り、県内各地でインフルエンザが流行しています。県が毎週発表している感染症情報では、21年1月第1週現在の村上管内発生率は県内最低。しかし、村内でも1月下旬から学級閉鎖の学校がでてきたことから、今後十分な注意が必要です。

特に抵抗力が弱い高齢者や子ども、また、受験生などは十分に気をつけてください。

感染経路と症状

患者の咳などで空気中に拡散されたウイルスを吸い込むことで感染します。38以上の発熱や筋肉痛、関節痛などの全身症状、咳、のどの痛みなどが急激に起こります。

予防は？

予防は、うがい・手洗いの励行です。流行時に限らず、普段でも帰宅したら習慣づけておくことで、他の病気を予防することにも役立ちます。人ごみの多い場所への外出時は、できるだけマスクを着用しましょう。また、ウイルスは乾燥していると活発に

最近よく聞く

「新型インフルエンザ」とは...

新型インフルエンザは、今まで人に感染しないといわれてきた鳥インフルエンザウイルスが変異を繰り返し、人にも移る危険性が出てきたため、世界中でこの対策について論議されているものです。

まだ誰も免疫がないため、世界的大流行が予想され、学校や会社など社会全体の機能がマヒする恐れがあります。現在、村でも関川村防災計画と連動しながら、インフルエンザ対策行動計画の準備を進めています。

なるので、濡れタオル、やかん、加湿器などで室内の湿度を60%位にしましょう。

感染したら？

感染したと思われる場合は、早めに受診し、とにかく安静にしましょう。ウイルスは解熱後、2日位は体内に残っているとされています。

感染を広げないために守ろう「咳エチケット」

- ①咳やくしゃみが出る時は、ほかの人にうつさないよう、マスクをする。
- ②マスクが無いときは、ティッシュなどで鼻と口を押さえ、ほかの人から顔をそむける。
- ③使用後のティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てる。



むし歯

0歳の子に

ピッカピッカ賞

十二月十六日に行われた三歳児健診で、むし歯が一本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。今回の健診対象者は十一人で、むし歯ゼロの子は八人でした。

今回、受賞した子どもたちは次のとおり。(順不同・敬称略)

齋藤 秀 (南赤谷)

高橋 莉緒 (上土沢)

須貝 光槻 (高田)

近 朋和 (大島)

後藤 美空 (松ヶ丘)

佐藤 遥 (大島)

小池 亜美 (上関)

高橋 正汰 (大石)

健康講座

54

「野菜食べていますか？」

県立坂町病院 栄養課長 加藤つくし

皆さんは、野菜を食べていますか？

平成十九年度の国民栄養調査で、成人一人の一日あたり野菜摂取量の平均値は、二百九十gで「健康日本21」の目標としている三百五十gを大きく下回っています。病院でも相談に来る方のお

話を伺うと、野菜を食べるのは、漬物や味噌汁の具程度という方が大勢います。中には「一日野菜は食べなかつた」という方もいます。

野菜には、健康を維持してくれる大切な働きがあります。野菜は、各種ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素

を体に供給してくれます。また、ビタミンCやカロチノイド、ポリフェノール類は老化の予防に関わる抗酸化作用、抗変異原性、発がん抑制など様々な機能があることが分かっています。

野菜に多く含まれる食物繊維には糖の吸収を遅らせたり、コレステロールを下げる、便秘防止などの生活習慣病を予防してくれる効果もあります。水分の多い野菜類は、カロリーの低いものが多く、生野菜などは満腹感もあることから肥満防止にも役立ちます。このように、「体に良い野菜」を、この季節、どう食べた

良いでしょうか？

スーパードに行けば、多くの野菜が並んでいます。今は冬。トマトやキュウリなどの夏野菜は水分が豊富で、生で食べるものが多く、体を冷やしてくれる作用があるのと対照に、冬野菜は体を温め、寒さや風邪予防に効果があるといわれています。

ビタミンCやビタミンB類、カリウムなどは水に溶けやすいので、鍋やスープに入れて汁まで飲めば体も温まり（ただし、飲み過ぎは塩分に注意）、栄養も摂れて一挙両得。また、薬味のネギやニンニクなどは血行を良くして体を温

めたり、殺菌効果や解熱効果もあるので風邪気味の時にはおすすめです。ほうれん草など青菜類は、カロチンやビタミンC、鉄などが豊富に含まれています。生野菜を三百五十g食べるのはとても大変ですが、煮たりゆでたり加熱することで、簡単に一食百g、二百g食べることができます。また、同じ野菜ばかりでなく、色の濃い緑黄色野菜、色の薄い淡色野菜、キノコ類などを組み合わせ、いろいろな調理法で毎食最低一皿は摂るようにしましょう。

毎食、しっかりとした主食と、おかずには肉や魚、卵、大豆製品などのメインディッシュを一・二品、たっぷりの野菜をバランスよく食べて、健康な毎日を過ごしましょう。

あなたに直撃



伊藤賢人さん

(関川中学校2年・辰田新)



12月4日に行われた「関川中学校生徒会選挙」で、生徒会長に当選した、伊藤賢人さんにお話を聞きました。

生徒会長に立候補したきっかけは？

昨年度の金子生徒会長の姿を見て、自分もあんなふうにならなうに生徒会の中心で、学校の代表として活躍、貢献したいと考えたからです。また、周りの応援もあって立候補を決意しました。

生徒会長としてのこれからの目標は？

生徒一人ひとりが快適に過ごせる学校生活や、いじめゼロの学校を理想として活動していきたいです。

他に夢中になっているものはありますか？

バスケットボールです。今、関川中学校バスケットボール部は、北信越大会出場を目指して練習しています。また、僕は北信越U-15の県代表にも選ばれたので、代表としての自覚を持って頑張りたいです。

それでは将来の夢は？

まずは、今のバスケットボール部で北信越大会出場を果たすこと。そして、それをひとつのステップにして、関川村から初のプロバスケットボールプレイヤーになることが僕の夢です。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一