



「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。皆さんも気持ちよく新年を迎るために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。



**風邪に何度もかかるのはどうして?**

病気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかるかもしれません。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えて、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけ終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

**風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして?**

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあると思います。風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすぐ、やさしくかんで

鼻水が出そうになるといついズズッとすすってしまいますが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。



**食事の時に思い出してほしい腹八分目に医者いらず**

これは食べ過ぎを注意することわざで、腹八分目にしておくことでずっと健康でいられるという意味です。食べ過ぎは、「万病のもと」とも言われる肥満につながります。また、胃に負担がかかるため胃もたれ・胃痛を起こしたり、胃の中の物がこみ上げてくる逆流性食道炎などの病気の原因になたりします。

食べ過ぎを防ぐコツは「よくかむ」

食べ過ぎの主な原因是早食い。食べ始めてから脳が「満腹」と判断するまでには20分ほどかかるため、1口30回を目安によくかみ、ゆっくり食べましょう。

クリスマス、お正月とごちそうを食べる人も多いかもしれません、ぜひ腹八分目を意識してみてください。