



## インフルエンザが猛威を振るいそう

冬は気温が下がり、空気も一段と乾燥してきます。インフルエンザやカゼなどの感染症にかかりやすくなります。もちろん、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。ウイルスによる感染は主に2つの種類があります。1つは直接感染。感染している人が、咳やくしゃみをして、周りの人がその飛沫を吸い込み感染します。もう一つは間接感染。ウイルスがついた電車のつり革、ドアノブなどに手が触れて、その手で鼻や口を触ることで感染することがあります。特に体調が悪かったり、疲れていたりすると、感染しやすくなります。要注意ですね！



## 十分な睡眠と食事で免疫力の維持を

感染予防には、手洗い・うがいの励行・マスクの着用が基本です。感染症が流行している時期には、できるだけ外出を避けること。部屋などの換気も大切です。1時間に1回程度は窓を開けて、新鮮な空気に入れ換えましょう。そして体力を落とさないため、普段からの養生も心がけてください。規則正しい生活をして、しっかり睡眠をとること。食事は栄養バランスを考えて、体を冷やすものは避けましょう。体温が下がると免疫力も下がるといわれています。免疫力維持のためにも、ウォーキングや体操などで体を動かし冷えを防ぎましょう。



## 飛蚊症は老化によるものが多い

蚊が飛んでいるように見える、カエルの卵のようなものが見えるなど、ないはずのものが見えるのが飛蚊症です。目の玉の中にゼリー状の硝子体という組織があり、それが汚れて混濁してしまい、ものがあるように見えます。原因は、加齢によるものが多いのですが、目に穴が開いて出血している、炎症を起こしているなど、疾患が影響する場合もあります。基本的にはできるだけ気にしないで放っておくしかないのですが、明る過ぎる場所でもものを見ない、白いバックでもものを見ないなども実践してください。手術という方法もありますが、リスクが高いので、主治医とよく相談しましょう。



### 赤ずきんタイアリー

登場人物・赤ずきん・恵美 4193・季士



私は赤ずきん、宮城県北の新米、ひとめぼれを食べました。今年の一等米もとてもおいしい。炊飯器の内側にオブラートのような薄い膜が張ります。いなかの方ではその現象を「ヒ力が張るくらいまい米」といいます。お米のデンプン質が豊富で、それが乾燥するとできるそうです。4193が「おかずがなくてもおいしいよ」と言うので「じゃ今晚はごはんだけね」って、私！