





鹿嶋市立平井中学校 平成30年12月5日発行 No.9



保健目標: 積極的に運動し体力をつけよう・かぜを予防しよう

安全目標: 冬休みの健康で安全な生活について考えよう



## 無敵の横綱がインフルエンザに倒れた日

その昔、江戸時代には、幕内44場所で、258勝14敗16分、63連勝を記録した大横綱がいました。その力士は「横綱 谷風梶之助」。昭和時代の横綱双葉山が69連勝を達成するまで、実に約150年に渡り記録を持っていました。ふだんから、谷風は右のように言っていたそうです。

ところが谷風は、寛永6年1794年の暮れに、 江戸で流行した「はやりかぜ(インフルエンザ) にかかり、翌年1月9日に亡くなってしまったのです。 土俵上でわしを倒すこ とはできない。倒れてい るところを見たいのな ら, わしが風邪にかかっ たときに来い。



以来、1月9日は「風邪の日」とされています。谷風がインフルエンザで倒れてから200年

以上。現在では、予防接種も受けられますが、やはり昔も今も、「栄養バランスのとれた食事」や「適度な運動」「十分な睡眠」は変わらず大切ですね。

## かぜの症状

## ここまできたら、インフルエンザを疑おう

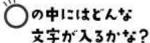
のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み







とりすぎ注意





)んな元気で



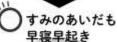
\*\* すんでお手伝い

でちそうWEEKe



○ うわくに負けない □ ±金い系









記憶力の低下など脳に よくない影響を与える

体の成長や性ホルモンに よくない影響を与える



急性アルコール中毒に なりやすい



十代からの飲酒はアルコール 依存症になりやすい