

保健だより



12月号 12月24日発行

12月に入り、また一段と冷え込んできましたね。冷えや乾燥は免疫の低下に繋がりがやすく、感染症も流行りやすい時期となります。体調管理をしっかり行い、元気な体を維持しましょう。

風邪やインフルエンザなどの感染症予防を徹底しよう！

空気の入れ換え



長時間締めきった室内には、目に見えないウイルスがたくさんいます。寒くてもしっかりと換気をしましょう。部屋の前方と後方の窓を開けて風の通り道を作るとより効果的です。

うがい・手洗い



咳やくしゃみ、皆が触るドアノブなどを通してウイルスが手やのどに付くことがあります。手洗いやうがいをしっかりと行いましょう。アルコール消毒も忘れずに！

マスクをする



正しくマスクをつけることで、接触感染や飛沫感染を予防することができます。鼻から顎までをしっかりと覆うようにつけるのがポイント！使い終わったマスクは、ビニール袋に入れて捨てましょう。

他にも…●人ごみはさける ●部屋を加湿する ●栄養・休養をしっかりとる ●体をあたためる など、生活の中でできそうなことを取り入れていきましょう。

～あわせて覚えよう 咳エチケット～

咳やくしゃみをする時は、飛沫を周囲に振り撒かないようにすることが大切です。ただし、咄嗟に手で口や鼻を覆うのはNG！その手で触れたものにウイルスなどをうつしてしまう可能性があります。



マスクを着用し口と鼻を覆う

ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う

洋服の袖で口と鼻を覆う

発熱等があったら……

ウイルス感染が疑われる場合は、周りにうつさないことも大切です。発熱や倦怠感を感じたら、まずはマスクをしましょう。また、病院への受診も大切です。

出席停止について

インフルエンザは感染力が強いため、学校は出席停止になります。必ず医療機関を受診して指示を受けましょう。

インフルエンザと診断された際は担任に連絡し、本校のHPより治癒証明書をダウンロードしてください。また、登校可能となった際には、必ず治癒証明書を持参し、担任に提出してください。

免疫を高める食材を知っておこう！

・ビタミンA

ビタミンAは粘膜を正常に働かせる効果が期待できます。主な食材は にんじん、豚・鶏レバー、ホウレンソウなど……

・ビタミンC

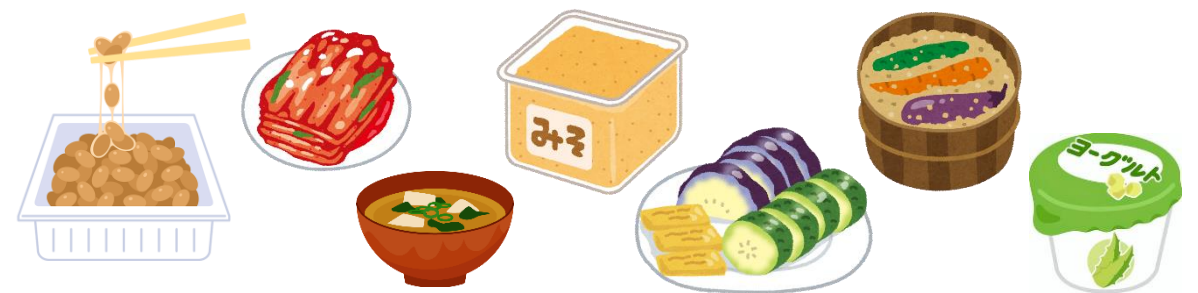
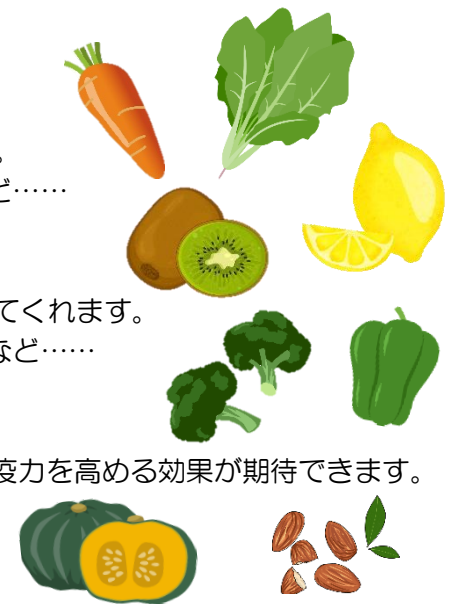
ビタミンCは、免疫細胞の働きを強化し、免疫力を高めてくれます。主な食材は ピーマン、キウイ、ブロッコリー、レモンなど……

・ビタミンE

ビタミンEは活性酸素を抑制する抗酸化作用を持ち、免疫力を高める効果が期待できます。主な食材は かぼちゃ、アーモンドなど……

・発酵食品

免疫力を高めるには腸内環境のバランスを整えることが大切になります。発酵食品には、様々な種類の善玉菌が含まれており、摂取することで腸内の善玉菌を増やす働きがあります。主な食材は 納豆、キムチ、みそ、漬物、ヨーグルトなど……



生活習慣の乱れや睡眠不足、食生活の偏りは、免疫力の低下に繋がります。年末年始はイベントも多くありますが、規則正しい生活を常に心掛けて過ごしましょう。それでは、良いお年を！！