

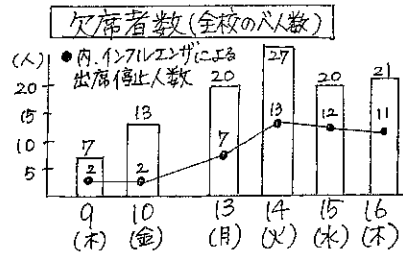
ほげんだより No.6



厚木市立高尾小学校
保健室 平成29年11月16日

先週からインフルエンザA型に感染した児童が出はじめ、今週は欠席者が急に増えています。

学校では、かぜ・インフルエンザにかからないよう生活習慣に気をつける、うがい手あらいをしっかりとる等の指導を強化しています。ご家庭でも、習い事や外出時等その感染予防対策をお願いします。また、登校時にマスクを持たせていただくと、急な流行時に使用することができて安心だと思います。ご協力をお願いします。



かぜ・インフルエンザ対策をしよう!

かぜといえば、私たちにとって最も身近な病気の一つで、かぜをひいたことがない人はいないと思います。“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜにかからないように、ふだんから気をつけることを確認しましょう。

<h3>うがい</h3> <p>ウイルスが体の中に入らないようにする</p>	<h3>手洗い</h3> <p>せっけんで手を洗い、ウイルスを洗い流す</p>	<h3>よく寝る</h3> <p>体が疲れていると抵抗力が弱くなる</p>
<h3>バランスのよい食事</h3> <p>ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする</p>	<h3>換気をする</h3> <p>1時間に1回、5分間、空気を入れ替える</p>	<h3>下着を着る</h3> <p>寒暖の差に対応して体温調節を保つ</p>
<p>もしかかってしまったら...</p> <p>栄養・水分をしっかりとる 消化のよい食事をとる</p>	<p>体を休める 睡眠を十分に取る、安静にする</p>	<p>体を温める 汗がすするときは、湯たんぽや多めに乾布を掛けて体を保温する</p>

インフルエンザウイルスの潜伏期間は、約1~3日です。感染して1日のウイルスは24時間で100万個に増えるそうだから、いつウイルスと接触してもおかしありません。だから、自己免疫機能をいつも万全にしておくことが大切です。食事と早寝早起きをいつも以上に大切に!

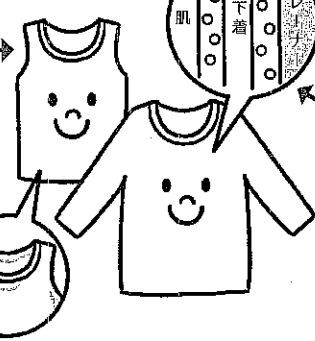
下着をつけて 保温交感UP

寒そりしている子に聞いてみると、下着を来てほしいことが多いです。

外ではジャンパーを着ていても、教室では脱ぐのだから、ぜひ下着を着るように声をかけてあげてください!!

上着のよこれを防ぐ...
下着が汗や皮脂を吸収してくれる

汗を吸う...
汗で体が冷え、かぜをひくことがなくなる



トレーナー1枚といふ子も、けっかういておどろきます。

保温する...
肌と下着の間の空気層があることで体温が逃げない

肌触りのよい、清潔な下着を毎日取り換えて着ましょう

かぜ予防に効果のある食品を!

ビタミンAを多く含む食品

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、牛乳、チーズ

のどや鼻の粘膜を強くして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぐ:かぜ予防

不足すると...
感染に対する抵抗力が下がる、目の動きが悪くなる

野菜たっぷりのリゾットにチーズをのせて...
ドライフルーツ

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、ブロッコリー、みかん、いちご、いちじく、キウイ

果物などは空腹時にとり、食後にとり(果糖が体にビタミンCを効果的にとり入れられます!!)

皮膚や骨の細胞を元気にして、寒さやストレスに強い体をつくる:かぜ、疲労予防

不足すると...
貧血、肌がかさかさしてかぜをひきやすくなる

ビタミンEを多く含む食品

アボカド、たろこ、アーモンド、エゴマオイル、大豆製品

血液の流れをよくして、冷えや肌の乾燥を防ぐ

不足すると...
冷え症や肩こりになりやすい、肌が荒れたり、老化が進む

ビタミンEは油との相性がいいので、油を使って調理すると効率がよく体に吸収されます。