



1月の保健目標 感染症の予防に努めよう

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

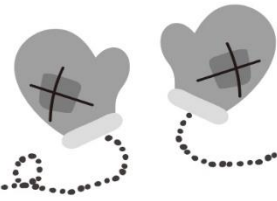
部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

インフルエンザにかかる人とかからない人がいるのは、なぜ？

それは、免疫力の差

免疫力を高めるポイント

- バランスのとれた食事：1日3食をしっかりと取り、必要な栄養素を摂取することが重要です。（タンパク質・ビタミン・発酵食品・食物繊維を意識して摂りましょう）
- 適度な運動：定期的な運動は、血流を良くし、免疫細胞が全身をめぐり、免疫力を向上させる助けになります。
- 体を冷やさない：首・おなか・足首を温めると効果的です。体温が1℃下がると免疫力は、30%低下すると言われています。
- 十分な睡眠：質の良い睡眠を確保することで、免疫機能が向上します。
- ストレス管理：ストレスを軽減する方法を見付けることが、免疫力を保つために重要です。
- 水分補給：十分な水分をとることで、体の機能を正常に保ちます。

ノロウイルスにも 気をつけま



☑ どんな症状になるの？

潜伏期間（24～48時間）のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

☑ 予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

☑ なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

＊ じつは冬も大切 ＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いのが気になります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。