

保健だより

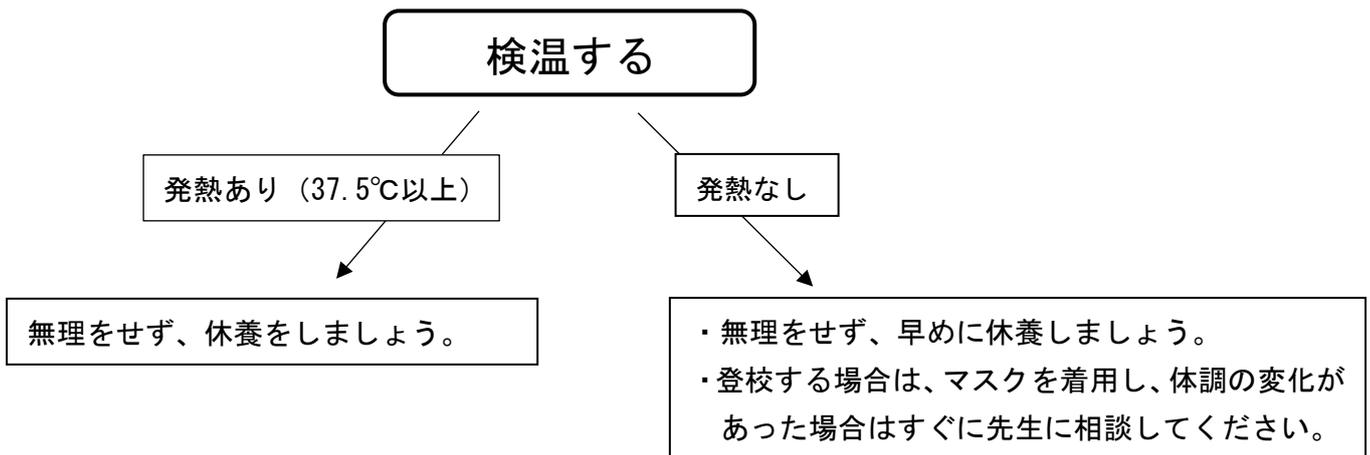
馬頭中学校保健室
2020年2月発行

まもなく3月、春のような暖かい日が増えてきました。連日、新型コロナウイルスの報道があり、不安に感じている人も多いと思います。一人一人ができる予防をするとともに、間違っただ情報に惑わされないようにしましょう。

感染症を広めないために、ご協力をお願いします。

1 登校する前に、体調を確認して下さい。

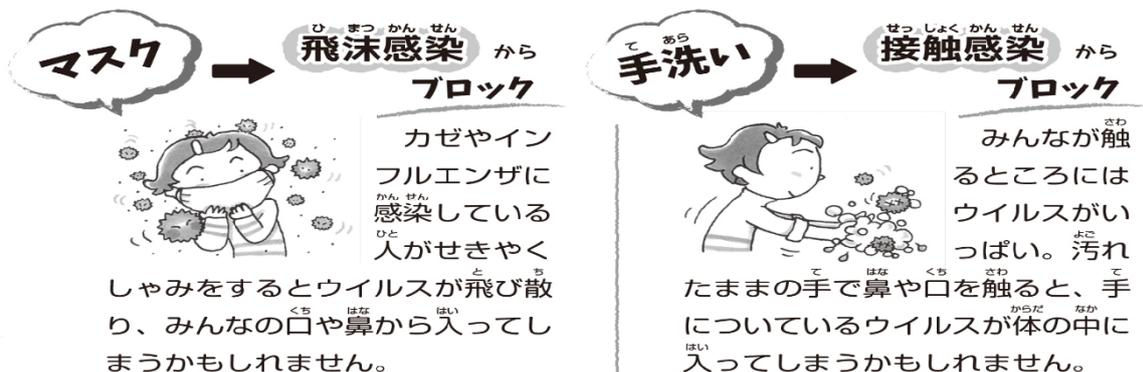
咳が出る・のどが痛い・頭が痛い・寒気がするなど、体調がいつもと違う場合



2 咳エチケットをこころがけましょう。

咳が出る時、のどが痛い時、バスに乗るときは、マスクを着用してください。
マスクが手に入りにくい状況ではありますが、できるだけご協力をお願いします。

3 手洗いをしっかりしましょう。



4 健康管理や加湿・換気など、普段の感染症予防をしましょう。

感染症予防の基本は手洗いです！

15秒以上かけて 手を洗おう

手についている雑菌を洗い流すには、石けんを使って15秒以上洗う必要があります。冷たい水が辛い季節ですが、指の間や爪の間など洗い残しの多いところを中心に、ていねいに洗いましょう。



洗った後は きれいにふこう

手を洗った後、洋服でふいたり、自然乾燥させたりしていませんか？

ぬれた手は、雑菌が付きやすく・繁殖しやすくなっています。すぐにきれいなハンカチなどでふきましょう。



クイズに答えて 免疫力をアップ！！



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

？ 免疫力をアップするのはどっち？

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする動きがあるのです。 答えはB



睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の動きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。 答えはA



運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の動きが活発になります。 答えはB



ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の動きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。 答えはB



新型コロナウイルスに関する情報は、日々更新されています。

町や国などから出る、信頼のできる情報を入手してください。