

ほけんだより 1月号



神崎高校 長尾 滯弥 井上 遥生
藤原 葵 岩崎 桜咲

感染症の流行!!

3学期に入り、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が増えてきています。そのため早めの対策が大切になります。手洗い・うがい・マスク着用・換気等、一人一人が感染症対策をしっかりと行いましょう。

感染症にかからないための対策

- ・外出後の手洗い・うがい
- ・適度な湿度の保持(60%前後)
- ・十分な休養とバランスのとれた食事
- ・人混みや繁華街への外出を控える
- ・アルコール消毒やマスクの着用
- ・室内ではこまめに換気をする



感染症にかかってしまった時の対処

家族などと接触を控えましょう。また、水分をしっかり摂ると発熱時の脱水を防げます。しっかり睡眠をとり休養しましょう。

☆免疫力をつける生活習慣

1、運動をする

適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、落ちかけていた免疫を元の状態に戻すことが期待されています。

2、体温を高める

運動や入浴などで体温を上げると免疫細胞が働きやすくなるので、侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。

3、バランスの良い食事

一つの食品で免疫機能を高めることはできません。バランスの良い食事をして体に必要な栄養素を摂り、規則正しい生活を送りましょう。また暴饮暴食をしないことを心がけましょう。



マラソン大会に向けて

マラソンはエネルギーを消費します。そのため大会当日だけ食事を変えるのではなく、普段の食生活を見直してみてください。おすすめメニューは、そばろ卵と豚ももとインゲンの3食丼です。

マラソンをする日は、各自で体調をチェックしてください。低血糖・酸欠・エネルギー不足で体調が崩れる原因にもなるので、朝食は必ず食べてから参加しましょう。ベストコンディションで参加し、自分の目標達成のために頑張りましょう。

