

保健だより 11 November

3年保健美化委員

岡崎真央

増田有紗

山崎 煌

山田舞衣

インフルエンザに気をつけよう！！

○インフルエンザ症状

- ・全身症状・・・38度以上の高熱、悪寒（さむけ）食欲不振、頭痛、関節痛・筋肉痛、倦怠感（全身）
- ・呼吸器症状・・・咳、鼻水、のどの痛み
- ・消化器症状・・・吐き気、腹痛、下痢



○インフルエンザ予防

・粘膜強化するために

ビタミンA・・・レバー、うなぎ、ほうれん草



・抵抗力を高めるために

ビタミンC・・・いちご、キウイ、ブロッコリー

タンパク質・・・肉、魚、卵、大豆・乳製品

発酵食品・・・ヨーグルト、納豆、味噌

ビタミンD・・・いわし、きくらげ、しらす干し

- ・室内の湿度は50%以上に保つようにしたり、休み時間には窓を開けて換気をしましょう。特に暖房がついている時はいつも以上にこまめに換気をするよう意識してください。

○食生活の改善

- ・主食、主菜、副菜を揃える
- ・塩分、脂質を控える
- ・野菜を多く摂る、十分な水分補給

○運動習慣

- ・ながら運動→歯磨き中に踵を上下する
- ・30分ウォーキング or 10分×3回ウォーキング
- ・徒歩の活用→通勤や買い物で歩く



○睡眠・休養

- ・規則正しい睡眠→決まった時間に起きる
- ・十分な休養→目安8～10時間寝る

○その他の習慣

- ・ストレス解消
→音楽聴く、睡眠、絵を描く、軽い運動、読書、誰かと talking など



※登校証明書について

感染症にかかった場合は、受診した医療機関の医師から説明を聞いていただき、その内容を登校証明書に記入して学校へご提出ください。その際、受診の証明となる薬剤処方箋等のコピーを添付してください。（登校証明書は学校のHPからもダウンロードできます。）