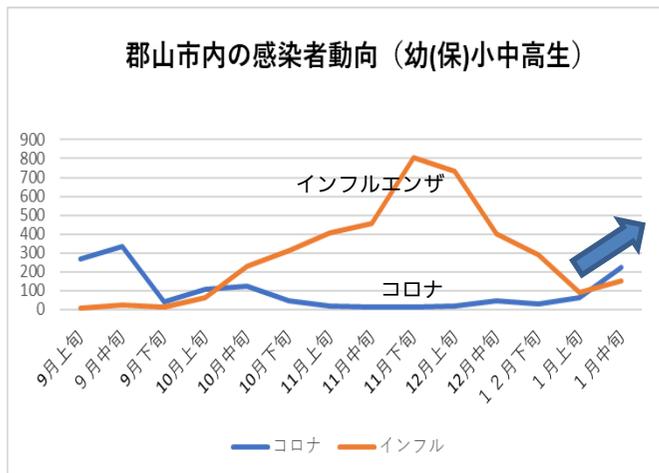


新型コロナウイルス感染症・インフルエンザが増加中！！



左のグラフをみてください、今年度はインフルエンザの感染が早い時期から広がりを見せていました。年末年始は一時落ち着いたものの、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ共に、再び増加しています。

～徹底しよう～
手洗い・換気
免疫力 UP のため規則正しい生活
(食事・睡眠・運動)

ノロウイルスにも注意が必要！！

これからの季節は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が猛威をふるいます。感染力が極めて強く、ワクチンや特効薬もないことから、予防および感染拡大防止が重要となります。

食品や手指を介して口から体内に入ることが多いとされています。食事前・トイレに行った後は必ず石けんを使って入念に手を洗ってください。

※アルコール消毒薬はノロウイルスには効果がありません。

～知っているのと差がつく！風邪対策術～

○乾燥は風邪対策の大敵

のどの潤いを保つことは、ウイルス感染から身を守ることに繋がります。特に、お風呂上り、起床時、運動時などは、体の水分が失われがちですので、意識的に水分を摂ってのどを潤しましょう。雨やガムで唾液を分泌させることも効果的です。

○見落としがちな手洗いポイント

手洗いで洗い残しが多いのは、指先、指の付け根、指の間、手の甲と言われています。特に、利き手側の洗い残しが多いそうです。しっかり泡立てた石鹸で、左右の手をまんべんなく洗しましょう。

○改めて意識したい食生活

積極的に摂りたいのは、ズバリたんぱく質（体づくり）とビタミンA・C・E（抵抗力UP）
☆絶対に体調を崩せないこの冬、外から中からしっかり体調管理をしていきましょう。

[AJINOMOTO PARK より]

冬の健康管理 ～ていねいな生活を送ってウイルスから身を守ろう～

<p>1 お風呂</p> <p>方法 ●やや熱めのお湯（42℃くらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p>効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化させる。</p>	<p>2 歯みがき</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</p> <p>効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p>	<p>3 髪を乾かす</p> <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p>効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだ冷えを防ぐ。</p>	<p>4 ツボ</p> <p>方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p>効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p>5 呼吸法</p> <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p>効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p>あなたのからだを かぜから守る 10の方法</p>		<p>6 睡眠</p> <p>方法 ●早め寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p>効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p>
<p>7 うがい</p> <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。</p> <p>効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。</p>	<p>8 換気と加湿</p> <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。</p> <p>効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p>	<p>9 食べ物</p> <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p>効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。</p>	<p>10 手洗い</p> <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p>効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

*** 3年生の高校受験が始まっています！***

3年生の中には不安や焦りの症状が現れている人もいるかもしれません。そんな人のために、少しでも緊張を和らげるための「腹式呼吸」の効果をご紹介します。

〈緊張のメカニズム〉自律神経が関わっています。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経が優位になると人はドキドキしたり、手汗をかいたり、のどが渇くといった緊張した状態になります。一方、副交感神経が優位になると、休息やリラックスした状態になります。

〈緊張を取り除くために、腹式呼吸で副交感神経を優位に〉

お腹を膨らましながら大きく息を吸い、ゆっくりと静かに息を吐くことによって、副交感神経が優位になります。腹式呼吸をすると副交感神経が活発に働くため、気分が落ち着いてリラックス効果が得られます。

〈具体的な方法〉

- ① 4秒かけて鼻から息をすう。（お腹を膨らませる）
- ② 8秒かけてゆっくり静かに息を吐く。（お腹をへこます）
- ③ 6～7回繰り返す。



特に、寝る前に布団の中で行ってみてください。
寝付きや睡眠の質が良くなり、体調も整ってきます。

〈腹式呼吸で得られる効果〉

- 精神安定
- ストレス軽減
- 集中力アップ
- 免疫力アップ