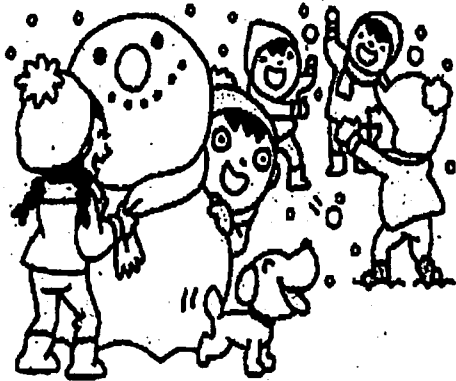


保健だより

緑ヶ丘中

H23.1.11



新しい年を迎え、皆さん、新たな抱負を胸に抱いていると思います。皆さんの夢や願いが叶うよう、規則正しい生活を心がけ感染症予防を徹底し、健康に過ごしましょう。

1月末から2月にかけて全国的な新型インフルエンザの流行が報じられている中、福島県は、既に流行が始まっています。引き続き家族ぐるみで予防をよろしくお願いいたします。

めあて かぜやインフルエンザを予防しましょう！

かぜ・インフルエンザを家族ぐるみで予防しましょう

1. 帰宅したら必ず手洗いとうがいをしましょう。

- ・手洗いは、接触による感染を予防します。
- ・うがいは、のどについたウイルスを落とします。
(うがい薬を使えばなお効果的です。)



2. 適度な加湿を行い、水分を十分補給しましょう。

- ・ウイルスは、低温、乾燥を好み、乾燥していると活発に活動します。
加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

3. 日頃から十分な栄養と睡眠をとりましょう。

- ・日頃から十分な栄養と睡眠をとることで、抵抗力を増すことができます。
抵抗力が増せばウイルスに感染しにくくなります。
睡眠をしっかりとりましょう。

4. 密接・人込みを避け、マスクをしましょう。

- ・人込みを避けることでインフルエンザに感染することを防ぐことができます。
- ・マスクは、適度な湿度をつくりだしウイルスが侵入しにくくします。



5. 高熱を伴う症状があるときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

- ・インフルエンザの症状が現れたらすぐに受診しましょう。
- ・解熱剤等でインフルエンザには服用してはいけない薬があるので、自己判断で市販薬等を飲まないようにしましょう。

★3年生は、受験の本場を迎えています。受験生はインフルエンザなど、健康管理には、十分気をつけて受験に臨んで欲しいです。

おいしい冬野菜で 栄養をたっぷりとうろう



背の青い魚

脳細胞を
活性化する
DHAが
たっぷり

かんきつ類

免疫力を
高める
ビタミンCが
たっぷり

ビタミンC

からだの細胞どうしをつなぐ
コラーゲンをつくる働きを助けて、
抵抗力を高めてくれます。ストレスに
よる免疫力の低下を防ぐ働きもありま
す。ビタミンCは体内にためておけな
いので、こまめにとりましょう。

ミカン、イチゴ、ブロッコリー、
トマト、柿など

ビタミンA

ウイルスや細菌をバリアする皮
膚や粘膜を強くして、健康な状態
にしてくれます。野菜から得る
ビタミンAは油と一緒にとると
吸収されやすくなります。

ニンジン、ホウレンソウ、
レバー、うなぎなど

ビタミンE

からだの中には活性酸素という細胞を
傷つける物質があり、ビタミンEにはこの
働きを抑える「抗酸化作用」という働き
があります。血流の流れをよくして、免疫
力を高めます。

カボチャ、アーモンド、アボカド、
ごんま、植物油など

ビタミンB6

タンパク質からエネルギーや脂肪、
血液をつくる時に必要な栄養素で、
健康な皮膚をつくれます。からだの疲
れをとる効果があり、免疫力を高めて
おくために大切な栄養素です。

バナナ、ニンニク、マグロ、
カツオ、レバー、納豆など