



だんだんと気温も低くなり、空気も乾燥してきたため、かぜやインフルエンザが流行しやすくなっています。予防をしっかり行い、かからないように気をつけましょう。もしかかって広げないように心がけましょう。

かぜ・インフルエンザ こんなときに→こうして予防

1. 睡眠・栄養

睡眠不足や疲れがたまっているとき(体の免疫力が低下しているとウイルスが体に入りやすくなります。)

しっかりと眠って、栄養のある食事を摂る。ビタミンA(緑黄色野菜・乳製品など)、ビタミンC(果物など)、ビタミンE(アーモンド・ピーナッツなど)、亜鉛(大豆など)は免疫力・抵抗力アップに強い味方です。

2. こまめな換気

閉め切った教室・部屋で過ごす(ウイルスがたまります。)

1時間に1度は換気をしましょう。また、部屋の乾燥を防ぐため、加湿器を使用したり、濡れタオルを干したりして乾燥を防ぎましょう。



3. うがい・手洗い

食事の前や外から帰ったとき(ウイルスがのどや鼻の粘膜につきやすくなっています。)

とにかくうがい・手洗いが大切です。また、マスクはのどや鼻の乾燥を防ぐこともできます。かぜ気味の方は、他の人にうつさないためにもマスクをつけましょう。



～インフルエンザのワクチンについて～



インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、感染後に発病する可能性を低くさせたりします。もしかかった場合でも、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに有効です。

特に2年生は、2月に研修旅行を控えますので、保護者の方と相談し、接種をしておくことをおすすめします。一度、お家で相談してみてください。

感染性胃腸炎 新型ノロウイルスとは

ニュースや新聞で新型ノロウイルスの流行の兆しがあるとされています。ノロウイルスには何種類ものウイルスの型があり、今まで流行の主流であったウイルスとはまた別の新たなウイルスが見つかったそうです。免疫がないためかかりやすくなっているみたいなので十分に予防しましょう。

感染性胃腸炎 予防の基本は…

うがい・手洗い



しっかりと加熱

ウイルスは熱に弱いので、きちんと加熱しましょう。特に、牡蠣やホタテは十分な加熱を。

回し飲みをしない

感染性胃腸炎だけでなく、他の病気の予防のためにもしないようにしましょう。

今回の保健委員さんは『風邪をひかないために気をつけていること』をテーマに、先生方にインタビューをし、記事にしてくれました!みなさんも予防法を参考にし、しっかり体調管理をしましょう。

保健委員さんコーナー

風邪をひかないために気をつけていることをいろいろな先生方にインタビューしました。

中西先生

- 栄養のバランスを考えて3食とる。
- 運動する。

栗山先生

- うがいをする。
- よくねる。
- 服装に注意する

森先生

- 体を冷やさないようにする

線崎一朗 君

- 早寝早起き朝ごはん。



新宅優也 君

- 手洗い、いっぱい寝る

和田先生

- お茶でうがいをする。
- 梅干しを食べる。
- 手洗い

田城先生

- お風呂上がりには水をあびる。
- できるだけ半そででいる。

坂本先生

- 規則正しい生活
- 予防接種を忘れない
- おいしいごはん

ご協力くださった先生方ありがとうございました。