



桜谷小

保健室

H28. 1. 19

日野町にも「インフルエンザ」がやってきた！

日野町内で、「インフルエンザ A 型」による学級閉鎖が中学校で出ました。滋賀県下では、すでに AH 3 型が検出されて増加傾向にあります。感染症法に基づいて感染症発生動向調査をする中、本格的な流行期に入っています。昨年 12 月 15 日付けで配布しました「ほけんだより」を参考にいただき、感染の拡大を予防するとともに、対応策に努めていただきますようよろしくお願いします。

免疫力が弱くなると
風邪のウイルスに
負けてしまう。



中やすみは

かんき
「換気してください！」

児童会執行部は、この時季、「かぜ・インフルエンザを予防する」ために「換気」に取り組んでいます。中休みにな

ると、「かんきです！」と放送が入ります。寒いなんて言ってもらえません。さあ〜と窓があくと、ひや〜と冷たいきれいな空気が入って、教室のよごれた空気と入れかわります。執行部が呼びかけてくれることで、全校がそのよびかけに合わせて行動できることはすごいことですね。病気から自分の体を守るには、まずは予防が大切です。これからも、自分たちで工夫して予防に取り組んでほしいと思います。学級で決めたためあては、教室に掲示し、渡り廊下にも張り出しました。がんばってのりきっていこうね。

カゼにおススメ 食の効果



●カゼのひき始めには

卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだが温まってオススメです。

●喉の痛みや痰・咳が出るときは

喉のとりのよいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。



●熱があるときは

水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすです。

◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとろう。



元気なときに
いろいろ食べて
体に栄養を貯金
しておこうね。

熱があるときは、入浴はひかえましょう。風邪の引き始めは体が冷えていることが多いので、シャワーではなく、熱すぎない湯船に入って長湯しないのがいいですね。

お風呂に入って、体や頭をきれいに洗うと、さっぱりして、とても気持ちがいいですね。お風呂には「体を温める」役割もあります。お湯につかると、寒さでちぢこまった手足の先の血管が広がって、体じゅうがポカポカあたたかくなります。

お風呂と体のいい関係

★汗や汚れを洗い流して、体をせいけつにします。

★からだ全体が温まると、病気から体を守る、めんえきの力が強くなります。

★寝る少し前に、体を温めることで、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。

