



桜谷小
保健室
R1.12

インフルエンザをひろげないために

～からだをまもる力を高めよう～

「さ し す せ そ」



滋賀県下では、インフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。

日野町でも先週からインフルエンザによる欠席が出てきました。

「のどがいたい」「せきが出る」ときは、まずマスクをつける。マスクをつけていないときに、せきやくしゃみが出そうになったときは、人にうつさないために「せきエチケット」(口と鼻をおおう)をこころがけて習慣にしましょう。健康給食委員会では給食時間に放送しているからきいてね！

そのほかに、「からだをまもる力」をパワーアップさせるために、ふだんから、どんなことを実行するといいいでしょうか？・・・学級やおうちで気をつけあいながらすごしましょう。

さ ^{ていこうりょく}さんどのしょくじをしっかりとべよう(抵抗力をあげる)

→えいようをしっかりと体にちょきんしておこう。いざというときは、ウイルスとたたかう力が活発にはたらいてくれます。

し つどをあげよう(ウイルスをへらす)

→ぬれたタオルやせんたくものをつるしたり、加湿器などをおくと湿度(50%~60%がよい)が上がります。空気中にうかぶウイルスに、水分がくっついて重くなって落ちます。

そうなることで、ウイルスが減ったり、じゅみょうが短くなったりして体に入る量を減らすことができます。

また、「お茶」をこまめにのむ(胃酸で消滅)ことでウイルスの増加をおさえることができます。冬でもお茶はかかせません。

す ^{ていこうりょく}いみんをしっかりとろう(抵抗力をあげる)

→すいみん不足のつかれた体は、ウイルスとたたかう力が弱ってうつりやすくなります。

体のていこう力をあげるために、ひごろから決まった時間にねるしゅうかんをつけておきましょう。

せ っけんでしっかり手をあらおう(ウイルスを入れない)

→手には目に見えないウイルスがいっぱいついています。その手で顔をさわったり食事をしたりしていると、体に入ります。せっけんを使ってしっかりと洗い流しましょう。

そ ^{ていこうりょく}とであそぼう(抵抗力をあげる)

→からだを動かすことで、体温が上がります。冷やすより温めるとウイルスとたたかう力が高まります。



冬休みの決まりごと

