



新篠津村立
新篠津中学校
保健だより
No. 17
2019. 11. 1



これからの季節は、かぜ、インフルエンザの流行が起こりやすい時期となります。流行り始めてからあわてて・・・ではなく、予防に心がけてください。

手洗いうがい



手やのどには目に見えない様々な細菌が付着しています。かぜだけでなく、様々な感染症を予防するために、しっかり手洗いうがいをしましょう。

いつするの?…食事の前、トイレの後、
外出後、くしゃみ・鼻をかんだ後

日々の早寝・早起きを

からだの抵抗力を強い状態に保っておくためにも、ぐっすり眠って、一日の疲れを十分とることが大切です。テレビやゲームなどで夜更かしせず、なるべく早く布団に入る習慣をつけましょう。



食事は栄養バランスよく

食べものは好き嫌いせず、バランスよく食べることを心がけましょう。給食で嫌いなものが出ても、すべて残すのではなく少しずつ食べて克服できるといいですね!



予防のために
大切なこと



乾燥に注意して、適度に換気

乾燥した空気の中では、インフルエンザウイルスの生存率が上がります。加湿器や濡れたタオルを置くなどして、室内の湿度を調整しましょう。また休み時間などに窓を開けて、空気を入れ換えましょう。



からだを鍛える



ウォーキングなどの軽い有酸素運動がオススメです! 血行が良くなり、暖房に頼らずからだを温める力がつきます。また、免疫細胞(NK細胞)が活性化し、ウィルスに感染しにくくなります。

ストレスをためない



ストレスは免疫力・抵抗力を低下させます。また、からだのストレスだけではなく、こころのストレスも影響があります。張りつめた気持ちが急に緩んだ時や、こころが深く傷ついたときは体調を崩しやすくなります。

たくさんの笑顔

『笑い』は免疫細胞(NK細胞)の働きを活発にします。
日々みんなが笑顔で過ごせたらいいですね☆

