

保健だより 1月号



上溝南高校 保健室

冬休みが明けて、いよいよ寒さも厳しくなってきました。空気が冷たく乾燥するこの時期は感染症が流行します。手洗い・うがいやマスクの着用などの感染症対策とともに、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で免疫力を高め、感染症に負けない強い体をつくりましょう。

1月・2月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日のお知らせ

スクールカウンセラー	1/7 (水)	1/14 (水)	1/21 (水)	1/28 (水)	2/4 (水)	2/25 (水)
スクールソーシャルワーカー	1/7 (水)	1/14 (水)	1/21 (水)	1/28 (水)	2/4 (水)	2/25 (水)

希望者は担任の先生または養護教諭まで希望の日時を申し出てください。生徒と保護者の方が一緒に受けることもできますし、生徒本人のみ、保護者の方のみで受けることもできます。

予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。

おいしく食べてかぜ予防

感染症対策で大切なことのひとつに、バランスの良い食事をして、体の免疫機能を整えておく、ということがあります。ここで、特にかぜ予防に良いとされる栄養素を3つ紹介します。

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助ける。免疫機能を強化して、病気への抵抗力を高める。

(主に含まれる食材)

パプリカやピーマン、

ブロッコリー、

ほうれん草、

キウイ、

いちご、

みかんなど。



ビタミンA

皮膚の粘膜を健康に保って、ウイルスなどから体を守り、免疫力をアップする。

油で調理すると、吸収量が増える。

(主に含まれる食材)

レバー、うなぎ、

ほうれん草、

かぼちゃ、

春菊など



たんぱく質

体の組織全てをつくる。酵素やホルモンの調整もする。

(主に含まれる食材)

肉、魚、大豆製品、乳製品、卵など



*下線のあるものは、旬の食材です。

この冬のインフルエンザと対策について

毎年冬になると、インフルエンザについてのニュースを耳にすることが多くなります。神奈川県でも、12月に流行警報が出ました。これについて厚生労働省は、流行のほとんどが新たな変異株「サブクレードK」であると発表しました。「サブクレードK」とは、インフルエンザA型の一種「H3N2型」の変異株で、感染力が強く、重症化リスクも指摘されています。例年より流行が早かったため、ワクチン接種等の対策が間に合わず、爆発的に流行したといわれています。また、今後はB型が流行する可能性もあるため、引き続き手洗いやマスク、ワクチン接種などの感染症対策を続けましょう。

感染症対策のポイント

1 手洗い

「石けんをつけて10秒こすり合わせる。
水道の水で15秒流す。」
これを2回繰り返すとウイルス
はほとんどいなくなります。



2 うがい

外から帰ってきたら、うがいを
するようにしましょう。
喉を乾燥から守ることもできます。



3 マスク

ウイルス単体ではマスクを通り抜け
ますが、ウイルスを含んだ飛沫は
ブロックできます。外すときはマスク
の外側を触らないようにしましょう。



4 人混みを避ける

感染症が流行しているときには、
出来れば人混みに
行くのは避けましょう。



5 部屋を加湿する

空気が乾燥すると気道粘膜の
防御機能が低下します。
湿度50～60%に保つのが
理想です。



6 規則正しい生活リズム

十分な睡眠と、規則正しい
生活リズムを整えることは、
健康の基本です。



7 栄養バランスの良い食事

バランスの良い食事をして
免疫力を高め、病気になりにくい
体にしましょう。赤・黄・緑
の食品を意識するとバランスがとれます。



8 換気をする

教室は常時換気（常時換気
が困難な場合は、30分に
1回以上）が基本です。
二方向で幅10～20cm開けておきましょう。



※38℃以上の発熱、関節痛、倦怠感などの症状が出たら早めに医療機関を受診しましょう。

飲み物の回し飲みや、タオルの共用をしない

手洗い・うがいやマスク、人混みを避けることも、ウイル
スが体内に入るのを防ぐためにしています。感染症予防のため
に、回し飲みやタオルの共用を控えましょう。

