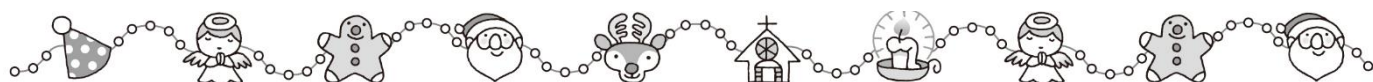


# 名古屋市立菊里高校 保健室通信 平成29年12月号



2学期も残りわずかとなりました。この季節、気をつけたいのがかぜ・インフルエンザの流行です。保健室でもかぜ症状を訴えて来室する生徒が増えてきました。冬休みや年末年始は、人の多いところに出かける機会が増えるため、マスク・手洗い・うがいなどでしっかり予防をし、体調管理に気を配りましょう。

## 今日からできる！かぜ・インフルエンザ予防

<p><b>安静・十分な睡眠</b></p> <p>睡眠は1日の疲れを取り、体力を回復してくれます。睡眠不足や過労によって抵抗力が低下していると感染しやすくなります。</p>	<p><b>栄養バランスの取れた食事</b></p> <p>かぜを引くと白血球がウイルスを退治するために大量のビタミンを消費します。特に、ビタミンAは免疫力を高め、鼻やのどの粘膜を丈夫にする作用があります。※</p>
<p><b>温度と湿度に気を配る</b></p> <p>エアコンなどの暖房は室内の空気を乾燥させます。加湿器などを用いて湿度(50%~60%)を調節しましょう。</p>	<p><b>手洗いやうがいを習慣に</b></p> <p>外から帰ったら、まず手を洗いましょう。手についたウイルスが食事などの際に体内に侵入するのを防ぐことができます。</p>

※ビタミンには摂取量の上限がある物もあります。様々な食べ物をバランスよく食べましょう。

## インフルエンザ いつから登校していいの？

登校していいのは、この2つがそろった時

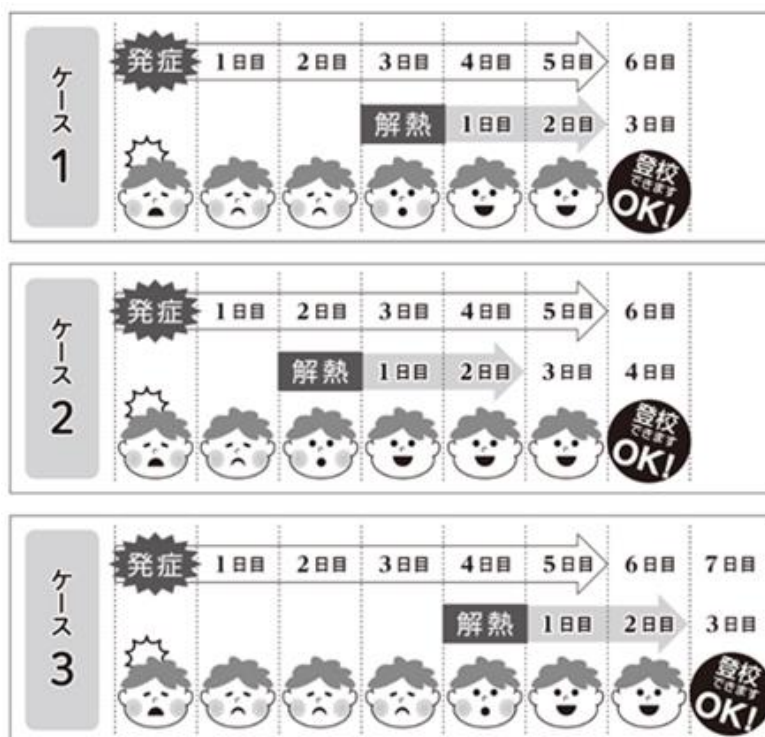
解熱後  
**2**日  
が経過している



発症後  
**5**日  
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



出席停止期間は、発症日を「0日」として5日を経過し、かつ、解熱日を「0」日として2日経過するまでとなります。

出席停止期間に従って感染力が弱くなるまで登校を控えることにより、インフルエンザのまん延を防ぐことができます。

## <正しいマスクの付け方>



1 マスクを伸ばす



2 上部を鼻に合わせる



3 あごの下まで伸ばす



4 顔にフィットさせながら、耳にひもをかける

マスクを持っていないときは、ティッシュや腕の内側などで口や鼻を押さえよう！

## 冬野菜で体を温めよう！

冬は寒さが厳しくなるため、体が冷えやすくなります。そしてこの冷えがさまざまな不調につながる原因となるため、この時期は体を内側から温めることが必要です。

冬野菜は、鮮度が保たれやすく、寒さから身を守るために糖度が上昇する野菜も多いため、ほかの季節よりも甘味が増すのが特徴です。体を温める働きもあるため、冬野菜をしっかり食べて代謝のよい体を作りましょう。

### <<冬が旬の野菜>>

緑黄色野菜	小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、春菊 など
その他の野菜	かぶ、れんこん、だいこん、白菜 など

塾や習い事に行っている人は、なかなか難しいと思いますが、少し工夫をしてみてください。

出かける前におにぎりなどを食べて、帰宅してからは「野菜スープ」や具だくさんの「お味噌汁」などの温かいものを食べる。あるいは塾の電子レンジなどを活用して、なるべくバランスよく食事をする。そんなことから試してみてください。



## 食べて健康? 冬至のキーワードん

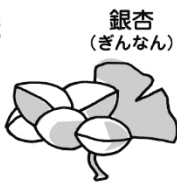
冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。他にも、名前に「ん(うん→運)」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり食べたりする『冬至の七種(ななくさ)』という風習があるそうです。



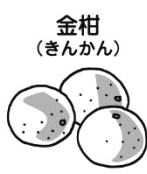
蓮根 (れんこん)



人参 (にんじん)



銀杏 (ぎんなん)



金柑 (きんかん)



寒天 (かんてん)



南瓜 (なんきん→かぼちゃ)



饅饨 (うどん→うどん)

例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる食べものが、昔から注目されていたということかもしれませんね。



## <今後のカウンセリングの予定 -12月->

◎来多カウンセラー <b>火曜日</b> 13時30分～17時 (生徒: 15時30分～)	◎近藤カウンセラー <b>金曜日</b> 13時～17時 (生徒: 15時30分～)
【12月】12日・19日	【12月】1日・8日・15日