

ほけんだより 11月

栃木県立足利中央特別支援学校



インフルエンザの
季節が近づいています

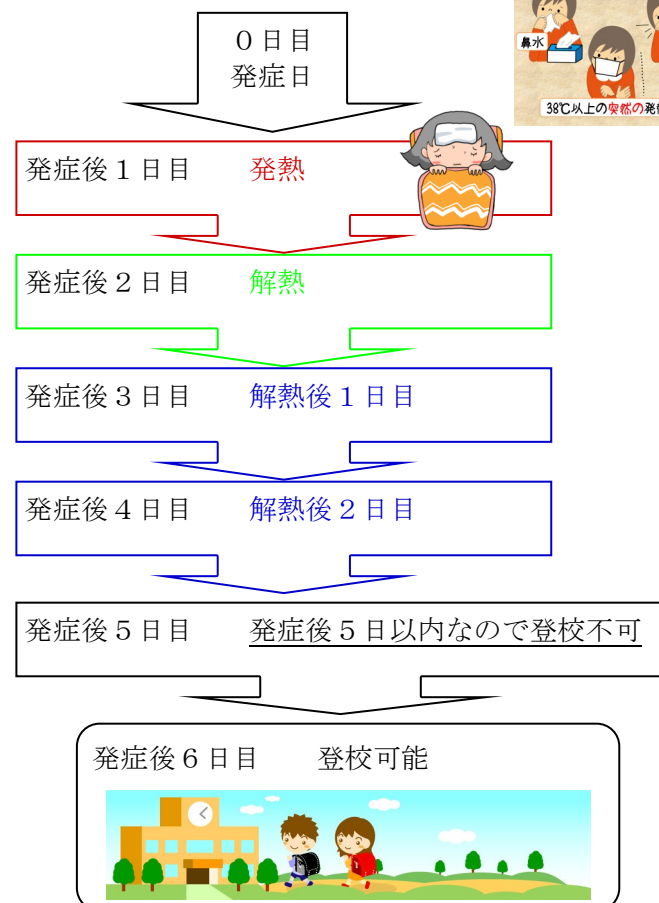
日増しに朝晩の気温が低くなっています。寒いから風邪やインフルエンザになるわけではありませんが、気温や乾燥などはウイルスの活動を活発にする影響はあります。

インフルエンザの予防は予防接種が有効です。年齢によっては2回の接種が必要ですので、かかりつけの医療機関で接種の時期などを早めに相談してください。

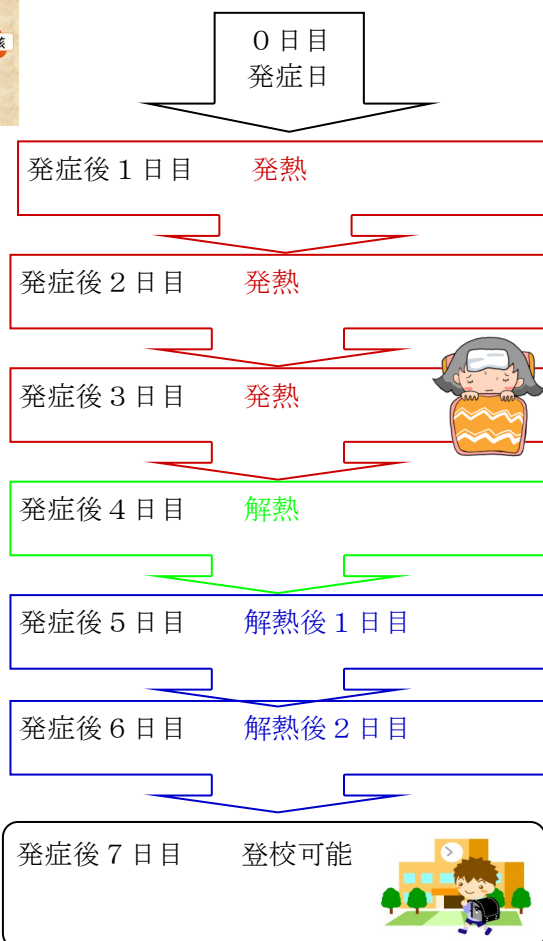
インフルエンザと診断されたら学校に連絡をしてください。今年度も治癒後は『インフルエンザに関する登校申し出書』の提出をお願いします。用紙は学校からもお渡しできますし、HPからもダウンロード出来ます。

インフルエンザにかかったらいつから登校できるの？

例1 発症後2日目で解熱した場合



例2 発症後4日目で解熱した場合



かぜやインフルエンザにならないために

1. うがい・手洗い

「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開いて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。



2. 栄養



かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強める。
- ビタミンC：抵抗力を高める。



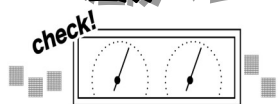
3. 睡眠・休養

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。



4. 湿度の管理



かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしよう。

5. 衣服の調節

上着+小物でこまめに調節

- 上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しよう。



6. マスクの活用



正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実におおおう。あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのは×。

7. 適度な運動



有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング。体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります。

これが身近な有酸素運動

