

保健だより



平成26年10月23日
四谷中学校 保健室

合唱コンクール直前特別号！体調は万全ですか？

少しずつ寒さが増してきました。31日金曜日には、合唱コンクールがありますね。休み時間には、各クラスから、素敵な歌声が聞こえてきます。しかし、一方では「コンコン」と咳をする音も聞こえてきます。また、体調不良で来室する人が今週一気に増えました。コンクール当日に向けてもう一度、予防法を復習しておきましょう！



出来ていそうで、出来ていない！？ 風邪にならないためにしたい5つのこと

その1 こまめに手洗いとうがいをする

→ウィルスが体に入る前に洗い流そう！外から帰った時は、必ず手洗いうがいをしよう！

手洗いは親指の付け根や爪の先をしっかりと洗い、うがいは**10秒×3回**にすると効果がアップします。

その2 十分な睡眠時間をとる

→夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時間。早く寝て、ゆっくり体を休めましょう！

その3 咳が気になる場合は、マスクを着用する

→人から人への感染を防ぎ、空気の乾燥からのどを守ります。マスクは自宅から持ってきてましょう。保健室で生徒全員にマスクをあげることはできません。



その4 気温にあった服装をする

→20日から冬服完全移行になりました。下着やセーター、ブレザーを着て、寒さ対策を行いましょう！

その5 栄養バランスのとれた食事をする

→抵抗力を高めるビタミンCを三食の中で積極的にとりましょう。鉄分を含む食品（レバーやほうれん草）と一緒にとると、体内での吸収率が高まり、なお良いと言われています。

