

保護者の方と一緒に確認しましょう！

令和 6 年 11 月 22 日

No.⑧

落合第二中学校
保健室 発行

ほけんだより



東京都がインフルエンザの流行シーズンに入りました!!

※ 都内定点医療機関からの患者報告数が、流行開始の目安となる
定点当たり 1.0 人を超えると流行シーズンに入った、とみなされます。

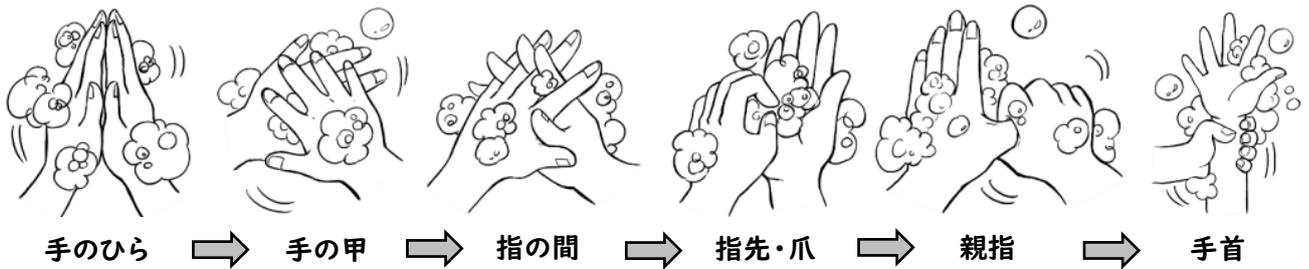
今後、本格的な流行が予想されます。

感染症にかからない・拡げないために、基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけましょう！

<< 感染症対策のポイント >>

手洗いの励行

手洗いが感染症の予防に大変有効なことは、皆さんご存じのことと思います。指の間や爪の間は、特に洗い残しが多い箇所なので、正しい洗い方でこまめに手を洗いましょう。また、洗い終わった後は、ハンカチで水分を拭き取りましょう。ハンカチは、毎日洗濯したものと取り換えて、清潔なものを持ってきてください。



休養、栄養・水分補給

体には、ウイルスなどに負けない抵抗力が備わっていますが、その力を生かすためには、十分な休養と栄養が欠かせません。そして、水分補給もお忘れなく。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、様々な感染症にかかりやすくなります。こまめに水分補給をすることで、体内の水分量を保ち、喉を常に潤しましょう。

野菜と果物で免疫力を高める		たんぱく質で体力をつける	体を温め、抵抗力を高める
緑黄色野菜に多く含まれるカロテン（ビタミンA）は、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。	果物やその他の野菜（色の薄い野菜）に多く含まれるビタミンCは、ウイルスへの抵抗力を高める働きがあります。	たんぱく質は体をつくる材料になります。肉だけに片寄ることなく、魚、卵、豆、豆製品などまんべんなくとり、たんぱく質の“質”を豊かにすることも大切です。	鍋や温かい汁物で体を温めましょう。また、あぶら（脂肪）は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事に上手に取り入れましょう。

適度な室内加湿・換気

加湿は、ウイルスの生存しにくい環境をつくる予防対策となります。加湿器などを使って、適度な湿度（40～60%）を保ちましょう。換気は、物理的に風を起こしてウイルスを室内から追い出す感染予防対策となります。部屋は閉め切ったままにせず、こまめに換気するよう心がけましょう。

★★ 先日、保健委員の皆さんが加湿器を設置してくれました。加湿と換気で感染症対策を行っていきますので、ご協力をお願いします★★

