

ほけんだより 11月

鎌倉区立早稲科小学校
平成28年11月1日
保健室 児童用

気温が低くなると、風邪やインフルエンザが流行ります。

学校は、多くの人と一緒に勉強したり、遊んだりし

ているので他の人の感染症がうつりやすい環境にあります。

人に風邪やインフルエンザをうつさないためには

熱のある時は学校をお休みして、体調がよくなって

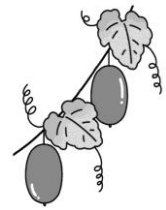
から登校するようにしてください。また、普段から風邪や

インフルエンザにかからないように手洗い、うがい、教室

の換気をして予防をしましょう。体力をつけるために食事は好き嫌いなく

何でも食べ、睡眠は十分にとりましょう。また天気のよい時は外で遊び

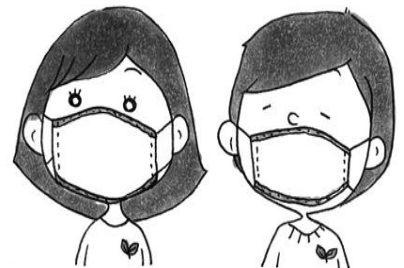
ましょう。



かぜをひいたかな？ と思ったら…



マスクを正しく使えていますか？

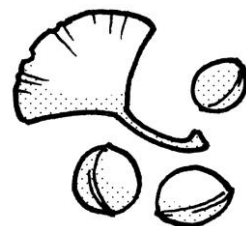


鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう！

ほけんだより 11月

練馬区立中村小学校
平成 28 年 11 月 1 日
保健室 保護者の皆様

11月に入り、気温が低くなりました。寒くなるとインフルエンザや風邪が学校でも流行ってきます。学校は集団生活の場で中村小学校は児童数も多いため、冬季になると（昨年は年明け1月～2月中旬頃まで）学級閉鎖をするクラスが出てきます。感染症は人から人へ感染者の咳やくしゃみから広まっていきます。特に抵抗力が弱くなっている人は感染後に発症しやすいと言われていいますので、日頃から栄養や睡眠を十分に取り、体力をつけておくようにご家庭でもよろしく願いいたします。



栄養のバランスの取れた食事をしていきましょう。

*風邪予防によい食事

- ・しょうが・・・体を温める作用が高い。咳を鎮める効果もある。
- ・牛乳・チーズなどの乳製品・・・ビタミンAを含み、ウイルスに対する抵抗力を上げる。
- ・果物類・・・キュウイ、みかん、りんご、いちごなど。ビタミンCによる抗酸化作用と抵抗力が向上する。
- ・ねばねば系の食べ物・・・納豆やオクラ・山芋など。栄養価が高く、体内バランスを整える。
- ・梅干し・・・抗酸化作用があり、体調の悪い際に食べるとよい。
- ・玉ねぎ・ニンニク・ねぎ・・・硫化アルカリを含み、体を温めて血管をさらさらにし体調を整える作用がある。

・睡眠や休養を十分にとりましょう。

睡眠中は昼間の疲れをとり、体をもとの状態に戻します。



・インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの流行の型は毎年違うために、予防接種は毎年受けないと効果がないそうです。今年はA 香港型が流行すると言われていいます。予防接種は接種後2週間後～5か月間効果があるので、11月中に接種できると流行前にウイルスの抗体をつけることが出来ます。予防接種をするとインフルエンザにかからないか、かかっても症状が軽くて済みます。卵アレルギーがある方や喘息などの持病がある場合は実施できません。ご家庭でご検討の上、医療機関で実施をお願いいたします。