



平成 22 年 (2010 年) 12 月 1 日
城陽市立西城陽中学校 保健部

2 学期もあと 3 週間、カゼをひかないよう元気に過ごしましょう！

かぜ・インフルエンザを予防しよう！

予防のポイント

- ・手洗い・うがいは忘れずに！
うがいはのどに湿り気を与え、ウィルスの増殖を抑える効果もあります。
- ・部屋を加湿する。
- ・人がたくさん集まる場所はできるだけ避ける。

登校前にチェック！

- ・体調はどうか、心配な時は熱を測る。
- ・咳が出る時は、マスクをつける。
- ・熱がある、咳がひどいといった症状がある場合は、無理はせず登校を見合わせる。



カゼをよせつけない 2 つのポイント「栄養」と「休養」

栄養

カゼ予防には、基本的な体力をつけておく事が大切です。

ビタミン A (免疫のシステムに欠かせない)

レバー、うなぎ、卵黄や緑黄色野菜 (ほうれん草・にんじん・かぼちゃ)

ビタミン C (粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぐ)

キウイ、みかん、いちご、ブロッコリー



休養

体力が落ちているとウイルスが入り込みやすくなり、様々な風邪の症状を引き起こしてしまいます。

風邪は引き始めの時の休養が大切ですので、「体調が良くないな」と感じたら、すぐに体を休めましょう。



休み時間には、窓をあけて換気しよう！



空気の入れ換えをしない部屋は・・・

二酸化炭素濃度上昇中

ほこり・チリ増加中

ウイルス活動中(カゼのウイルスが、とりつく体を探しています)

暖房がついている教室では空気がさらに乾燥し、ウイルスが繁殖しやすい環境になってしまいます。

休憩時間には窓を開け、空気の入れ換えをしよう！

マラソン大会に向けて

準備運動はしっかりと！

いきなり運動をすると捻挫、打撲などケガにつながります。準備運動をしてから取り組みましょう。

運動後にストレッチをすると、疲労回復を早めることができます。ストレッチの方法は裏面を参考にしてください。

足に合うはき慣れた靴で取り組む。

はき慣れていない靴で長い距離を走ると、靴ずれや、マメができてしまいます。いつも履いている靴で練習しましょう。

つめは短く切っておく。

長いつめはけがのもとです。安全に走るために、短く切っておきましょう。

