

朝夕の気温が一段と低くなりました。空気も乾燥して、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。手洗いと換気を習慣にしていきましょう。また、しっかり睡眠をとり、バランスのよい食事をし、適度な運動をして体の免疫力を高めましょう。



今月の保健目標 食生活について考えよう



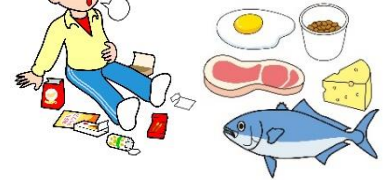
自分の食生活を振り返ってみよう!



毎日元気に過ごすためには食事がとても大切です。また、中学生の今、適切な食生活を身に付けて自分で健康管理をしていくことは、将来を健康に過ごしていくためにもとても大切です。

次の項目について、自分の食生活に当てはまるものにチェック☑をしてみましょう。

- 食事は規則正しくとっている
- 食事はとり過ぎないようにしている
- 間食はとり過ぎないようにしている
- 夕食は就寝1時間半前までに終わっている
- 甘いものを食べ過ぎないようにしている
- 油っこいものはひかえめにしている
- 塩分をひかえめにしている
- 肉や魚は偏りなく食べている



いくつチェックが付けられましたか。自分の食生活のどこに問題があるか、考えてみましょう。

感染症を予防する3つのステージ!

ウイルスを減らす



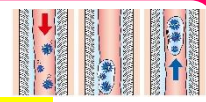
- **保温、加湿で弱らせる**
温度 20~25℃、湿度 50~60%にすれば、インフルエンザウイルスの感染力は弱まります!
- **換気で追い出す**
毎放課、5分以上換気!

ウイルスを入れない



- **手洗いでシャットアウト**
外から帰った後や食事の前には、石けんでしっかり洗いましょう。
- **マスクでガード**
感染している人がマスクをするのがエチケット!

ウイルスと戦う



- **繊毛で追い出す**
のどにある「繊毛」がウイルスを外へ運びます。マスクをしてのどの乾燥を防ぎ、繊毛をしっかり働かせましょう!
- **免疫力でやっつける**

保護者の方へ

インフルエンザ等の出席停止の病気にかかって欠席し、登校する際に提出していただく「治癒報告書」は学校のホームページからダウンロードできます。様式をご家庭で印刷し、保護者の方でご記入のうえ学校まで提出していただきますようお願いいたします。