

えがお

令和5年
9月20日(水)
八雲中 保健室

9月に入ってから暑い日々が続きましたが、水分補給や休養に気を付けて過ごすことはできましたか？夏の疲れを癒すためには、何をすればいいのでしょうか？答えは「規則正しい生活をする事」。下の事柄はすべて大切ですが、特に意識して行ってほしいことは**朝食を食べること**です。朝食を摂ることで体の血の巡りが良くなり、自律神経の働きが調えられます。登校した後、学校で過ごす頃には、頭も体もシャキッとしていますよ！

●朝食をしっかり食べよう！



一日の始めに胃腸を動かしておきましょう。朝ならまだ暑さも和らぎ、食欲もあるのではないのでしょうか。

●水分をしっかりとりよう！



冷たいジュースなどは胃腸の働きを弱めてしまいます。お茶か水を飲みましょう。暑くていやかもしれませんが、熱いお茶を少しずつ飲むのも効果的です。

●ぐっすり寝よう！

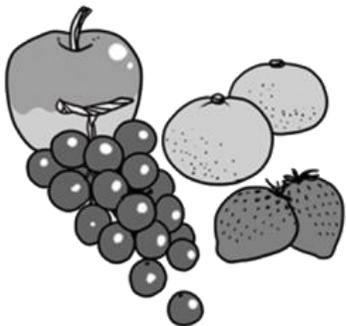


お風呂にしっかりつかり体を温めると次第に眠くなってきます。お風呂から出たらすぐに寝ましょう。

◎体の調子をよくする食べ物

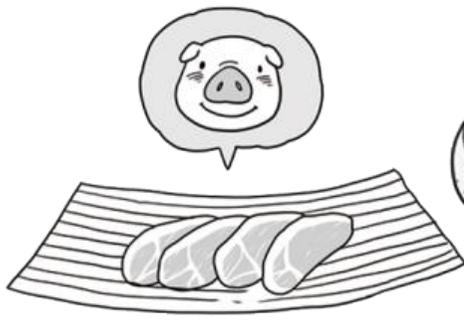
注目！！

フルーツ



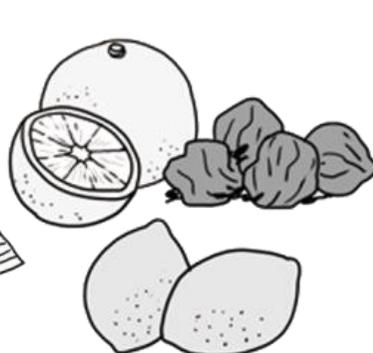
きんにく つか
筋肉の疲れがとれる

豚肉



たいりよく かいふく
体力が回復する

酸味のあるもの



いちょう はたら
胃腸の働きがよくなる

今年は、2つの感染症に注意が必要！

インフルエンザとコロナウイルス比較

厚生労働省では、全国のインフルエンザウイルス罹患患者数を発表。9月14日現在で、12,000人余り。**昨年の同じ時期に比べると、約10倍の人が罹患**しています。季節性のA型インフルエンザが流行っている様子ですが、この流行の陰には、近年のインフルエンザワクチンの未接種による、個人の免疫獲得ができていないことが、この感染拡大の原因と考えられています。

そんな中、コロナウイルスに感染する人もいます。どのように予防したらよいのでしょうか。それぞれの感染症の特徴について、見てみましょう。

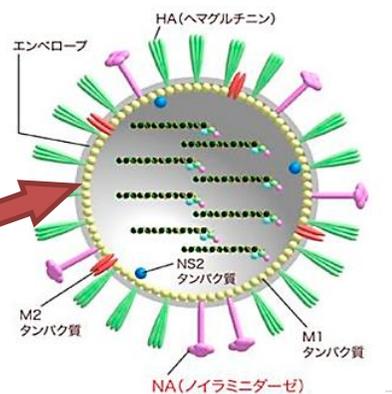
インフルエンザ：特徴—感染後1～3日間の潜伏期間、**突然の高熱が出る**。発熱後24時間以内では陽性になりにくい。

コロナウイルス：特徴—感染後2～4日後の潜伏期間、**37.5℃以上の発熱**が4日以上続くことが多い。くしゃみ、鼻水、咳、のどの痛み（**上気道炎症状**）頭痛、倦怠感、食欲不振、**味覚・嗅覚症状**

ウイルスは、石けん手洗いで壊せます！

現在、八雲町内でもウイルス性の感染症が流行りつつありますが、感染の予防には、基本の対策が大切です。石けん手洗い、換気は、必ず心がけて行い、休養と栄養を摂り、体の免疫力を高めることも大切にしましょう。

ウイルス構造図(インフルA)



石けんの泡が、ウイルス外膜のエンベロープを壊します！！

[感染を防ぐ]

接触感染



主に口から体内に侵入

空気感染



浮遊

水分が蒸発して

飛沫感染



1~2m

イメージ図