

# ほけんだより

11月号 2010.11.19  
—担当—  
岡山県立西大寺高校 2-4 小橋  
生徒保健委員会 1-4 尾形

11月になり、学校に手袋やマフラーをつけて登校する人も  
タタく見られるようになりましただね。寒くて空気が乾燥している  
今、**かせ・インフルエンザ**に**要注意**です。流行る前に予防しましょう!

## 寒さに負けない強い体を作る

### 運動

運動をすると、体の  
抵抗力が強い。  
かせ"をひきにく  
くなります。

### 睡眠

病気に対する抵  
抗力は寝ている  
間に高められます。

### 栄養

たんぱく質は、病  
気に対する免疫  
力を高め、ビタミン  
CとAは免疫力を  
高めたり、のどや  
鼻の粘膜を強く  
します。

◀ ぜひ参考に  
してください☆

これらの栄養分を多く含む食べ物...

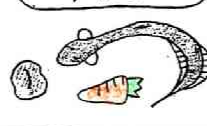
たんぱく質

卵・肉・魚



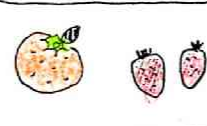
ビタミンA

レバー・にんじん  
うなぎ



ビタミンC

みかん、いちご



### 足もと、冷水シャワー

湯冷め防止

お風呂から あがるとき、ひざから下に水を  
かけると、血管が収縮して熱の放散を  
防ぐことができます。

熱や咳などの症状があるときに、**咳エチケット**をせずに人ごみに入っ  
てしまうと、**感染症**が流行する原因となります。体力のない人は病気が  
重症化することもあるため、注意が必要です。また、休むことは、  
重症化を防ぎ、集団感染を防ぐうえで重要な予防策です。



咳エチ  
ケット  
とは??



## 予防として有効なこと

- ・ 流行時になるべく外出をさける
- ・ 疲れをためない
- ・ 十分な睡眠をとる
- ・ 栄養をとる



## 『咳エチケット』にご協力をお願いします!!!

咳エチケットとは...

### ① 咳、くしゃみの症状がある時はマスクを着用しましょう



マスクはガーゼマスクより不織布製マスクの方が効果的☆  
マスクのひだを広げ、マスク上端の鼻にあたる可変部  
分を曲げて、顔にピッタリフィットするようにおさえる。  
マスク表面はウイルスが付着していることがあるため、着  
用後はマスク表面をさわらないように!!!

### ② 咳、くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュなどで覆いましょう

周りの人から、病気をそおけるようにしましょう。  
ティッシュがない時は、服の袖やハンカチで口を  
おおいましょう。



### ③ 使用したティッシュはトイレやフタ付のゴミ箱に捨て、 その後はよく手を洗いましょう。 トイレには石けんもあり便利!!



口を覆ったり、鼻をかんだ後は、目に見え  
ないウイルスで汚染されています。その手で  
いろいろなものを触る前に、手洗いやア  
ルコール消毒をしましょう。

参考資料: すぐ使える「保健だより」資料集(健学社)、岡山市保健所「咳エチケット」ポスターより