

めんえきりよく

## 免疫力を高めて

### 感染症対策！



R5. 11. 28(火)

荒川区立第三中学校

ほげんだより No.11

かぜ・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症だけでなく、感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)、アデノウイルス(プール熱、胃腸炎)などの感染症を予防するためには、私たち一人一人が基本的な感染症対策を確実に実行して免疫力を高めておくことが大切です！  
予防はもちろん、かかっても順調に回復することに役立ちます・・・



### ★個人でできる対策

#### ①十分な睡眠

○睡眠時間の確保(8~9時間)

○睡眠の質の向上(いつも同じ時刻に

起きる・寝る&湯船につかる&アウトメディア)



#### ②バランスの良い栄養

○一日三食、こまめな水分補給

○色どりのバランスを意識する

○特に、タンパク質、ビタミンA・C

#### ③適度な運動

○授業の体育以外での自主的な運動(筋トレ、スクワット、外遊び)

○生活の中での運動習慣(はや歩き、なるべく階段を使う)



#### ④衛生習慣

○石けんでの手洗い

○寝る前のていねいな歯みがき

○人混みでのマスク着用

#### ⑤保温

○マフラー・手袋

○暖かい素材の下着

○携帯カイロ

○温まる食事



### ★みんなで協力する対策



① 換気(寒い日でも対角線で窓を開ける、休み時間に5分間だけ換気)

② ハンドソープ補充(保健委員を中心に忘れずに！)

③ 加湿(美化委員を中心に忘れずに！)

④ 清掃(掃除当番を中心に、特に拭き掃除をていねいに！)

### 8のつく日は「噛むカムデー」

よく噛んでおいしく食べよう！

(^u^) よく噛むための4つの心得 (^u^)

(1) 口の中の食べ物がなくなってから、  
次の食べ物を口に入れる

(2) 食べ物が口の中にある間は、水やお茶を飲まない

(3) 家族との会話を楽しみながら、ゆっくりと食事する

(4) 噛む回数をいつも意識する(1口30回)

よく噛むことや「あいうべ体操」も「だ液」が良く出るので、免疫カアップに効果的です！



(担当；主任養護教諭 山本康子)

「あいうべ体操」で鼻呼吸ができるようになり、睡眠の質も良くなります！