

保健だより

1月号



1-3

保健委員

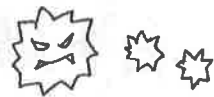
若槻 同作
市場 みくう

H29.1.27 発行

インフルエンザ"予防"できていますか??

- ① とにかく体力をつけておく。(ごはんをよく食べ、しっかり寝る)
- ② 手洗い・うがいをする。(せっけんをつけてよく洗い、
しっかり流す)
- ③ 換気(空気の入れ替え)をする。(寒くてもウイルスがいなければ"
インフルエンザ"にかからない)

<インフルエンザの特徴>



- 。急に高い熱が出る(38~40℃:3~4日間続く)
- 。筋肉痛や、関節痛などの全身症状が強く出る

✓規則正しい生活で、抵抗力をつけよう!

おなかのかせ"はやってます!



秋から冬にかけて、感染性胃腸炎が流行します。感染性胃腸炎はウイルスや細菌などが原因で引き起こされる感染症で、けり、吐き気、嘔吐、腹痛発熱などの症状があります。

食事の前やトイレの後、必ず手を洗いましょう
症状がでたら、病院に行って原因を確かめましょう

換気をこまめにしましゅう

◎ 換気をするメリット ◎

- ・ 部屋の汚れた空気を逃して新鮮な空気を取り込める。
- ・ 湿気によるカビやダニの発生を防げる。

◎ 換気のポイント ◎

- ① 窓を2ヶ所開ける。空気の入口と出口をつくる。
- ② 空気の入口と出口は部屋の向かい合わせや対角線上にくるようにする。

カゼにきくホットな話

✦ ジンジャーティー

しょうが
(すりたもの)

体をあたためる



はちみつ

体力回復

紅茶

殺菌作用がある

✦ アロエ



アロエの葉 3~4cm すり下ろし、
お湯を加える。はちみつやレモン
を加えるとさらにgood!

✦ 梅



梅干し1~2個の黒火焼き
を入れてお湯を注ぐ