

けんこうわんだふる

2018年1月10日
松戸市立梨香台小学校
保健室

1月の保健目標

- ・ かぜやインフルエンザを予防しよう

感染症にかかる人とかからない人のちがいは？

インフルエンザが流行していても、感染症にかかる人とかからない人がいます。

その原因の一つが、「免疫力」です。人にはもともと、病原体と戦う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。

インフルエンザやかぜの予防法はいろいろありますが、免疫力を高めることがとても大切です。

たとえ、校内でインフルエンザが流行しても、負けずに元気に学校生活を送ることができるようにしましょう！

そこで… 免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
 <p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	 <p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。</p>	 <p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。</p>

発育測定を行います！

1月11日(木) 1年、2年、4年、6くみ

1月12日(金) 3年、5年、6年

お願い！！

- ・ 体操服で測定をします。忘れ物がないようにしてください。
- ・ 女の子はかみの毛を上で結ばないようにしてください。



発育測定が終わりましたら、健康カード（青色）を持ち帰ります。

お子さんの成長の様子をご覧になり、3学期の欄に押印して学校にお戻しください。

～保護者のみなさまへのお願い～

インフルエンザが増えています！！

- 朝の健康観察を必ずお願いします。
体調が悪い場合は、体温を測定してください。
37.5度以上あるときには、欠席して様子を見るようにしてください。
- 欠席の連絡は8：20までをお願いします。
主な症状や発熱している場合は体温もお知らせください。
- インフルエンザの診断を受けた場合は学校までご連絡ください。
インフルエンザの種類（A型、B型等）を必ずご連絡ください。
- 出席停止期間にご協力ください。
休まなければならない出席停止期間よりも前に登校した場合、大変申し訳ありませんが、保護者の方に迎えにきていただくようになります。
ご理解のほど、よろしくお願いします。
- かぜ気味の時にはマスクの着用をお願いします。
予防のためにもランドセルの中にマスクを何枚か入れておくようにしてください。

～まちがいがし～ こたえは7つあるよ！！

こたえは、^{ほけんしつまえ}保健室前、^{ほけん}ホームページの保健だよりにのっています。

