



平成 29 年 1 月 12 日  
越生中 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく元気に過ごせたでしょうか？2017年がスタートしましたが健康に過ごせるといいですね。1月は3days チャレンジや修学旅行、私立入試があります。インフルエンザや感染性胃腸炎にかからないようにしっかり予防していきましょう！

## インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、  
解熱した後2日を経過するまで



※発症後1～3日に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。  
発症後4日以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

## 冬も水分補給で風邪対策！！！！

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。最近  
は、寒くなって忘れがちになっていませんか？

水分補給は、うがい、手洗いと同じように風邪  
の大事な予防策です。風邪のウイルスは乾燥が好きで、湿度が苦手。だから、水分補給で鼻やのど  
の粘膜をうるおすとからだに進入しづらくなる  
のです。

また、進入したウイルスを鼻水などで外に出す  
作用もスムーズになります。風邪で発熱、食欲不  
振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんど  
んからだから出ていきます。いつも以上に水分補  
給を！

## 免疫力を高めてくれる食べ物はなんだろう？

### 腸内環境を 整えるもの



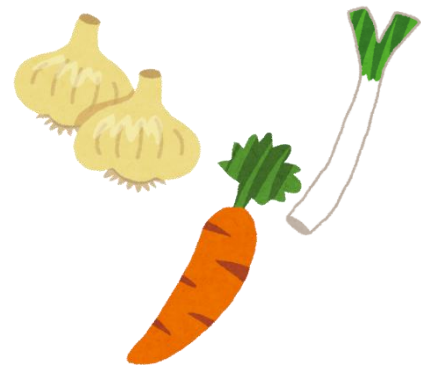
腸内の善玉菌が増えると  
免疫力がアップします！  
ヨーグルトや納豆が  
オススメ。

### 抗酸化作用 のあるもの



ビタミンを含む緑黄色野菜  
ミネラルを含むゴマや海藻類  
は活性酸素を抑制して  
免疫力を高めます。

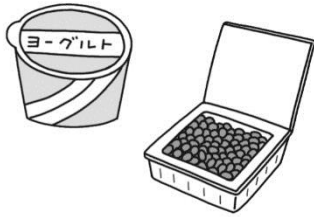
### 体を温める もの



体温が下がると免疫力が低下  
します。根菜類や、ねぎ、  
にら、にんにくを食べて体温  
を上げましょう！

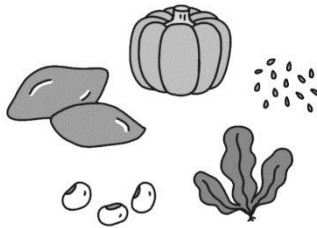
# 免疫力を高めてくれる食べ物は？

## 腸内環境を整えるもの



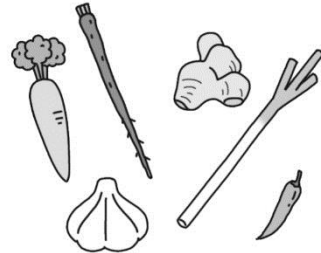
腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

## 抗酸化作用のあるもの



「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。

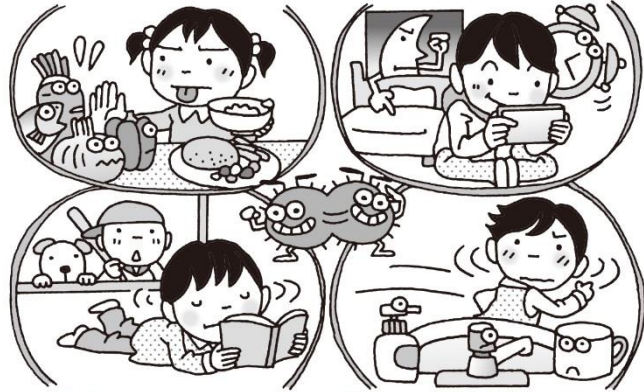
## 体を温めるもの



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、唐辛子等を食べて、体を温めるようにしましょう。

## ウイルスが好きなのは？

好き嫌が多い子 夜更かししている子



運動をしない子 手洗い、うがいをしない子