

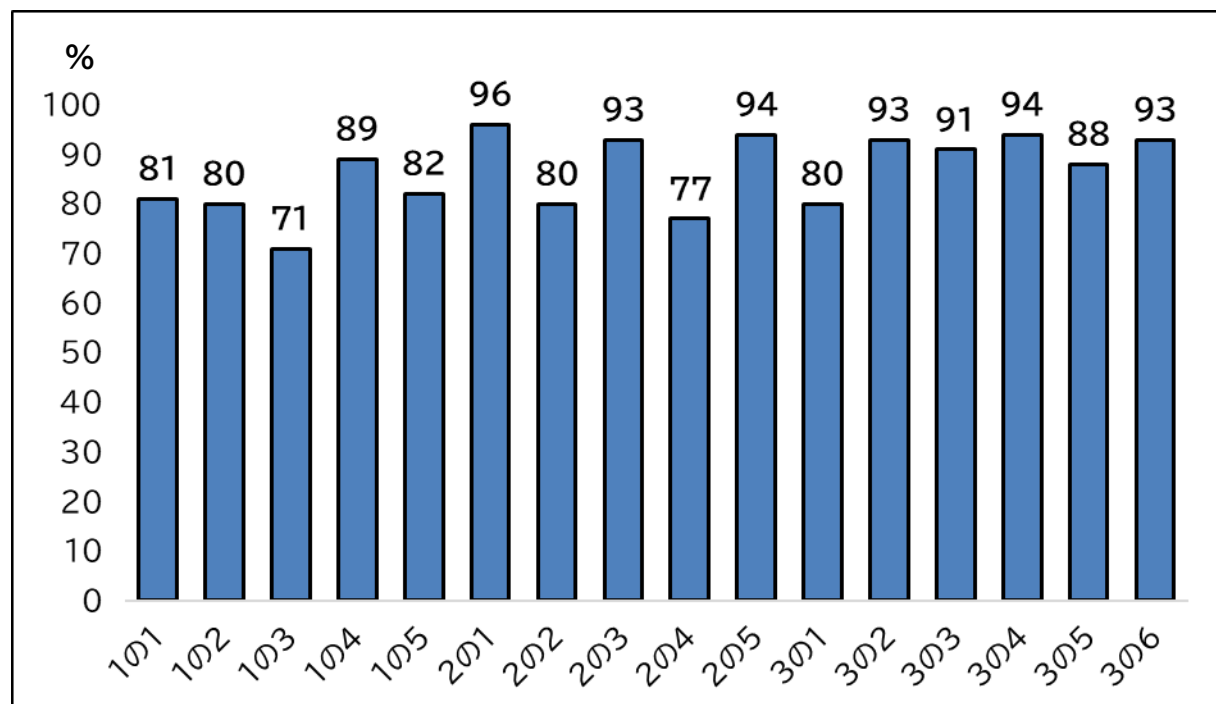
ほけんだより 1月

令和4年1月
市川市立第一中学校保健室

保健委員会より・「ハンカチチェック」の結果

12月に、学級ごと、「ハンカチチェック」を行いました。チェックは4日間行い、ハンカチをきちんと持ってきた人の延べ人数の平均割合を算出しました。傾向として、ハンカチを持ってこない人は限られていて、4日とも持ってきていなかった人もみられました。

感染症の予防には「手洗い」がとても重要ですが、手を洗った後に清潔なハンカチがなければ、せっかくきれいに洗った手が、また不潔になってしまいます。清潔なハンカチを毎日忘れずに持ってきてしょう。



★引き続き、健康観察を念入りに行ってください!★

- 「かぜ症状がある」、「体温が37℃以上（平熱が高い場合は+0.5℃以上）」の場合は、**軽い症状でも登校は控えてください。**
- 生徒本人が無症状でも、**同居している家族に症状がある場合は、登校を控えてください。**

感染症予防をしっかりとしよう!

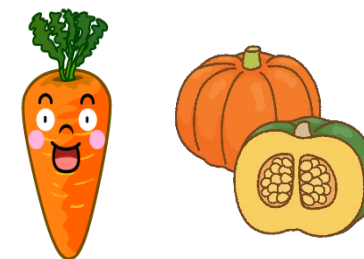
新型コロナウイルスが、また新たな変異を起こし、今度は「オミクロン株」という名称で呼ばれています。年末頃から日本にも入ってきており、各地でPCR検査の陽性者が急増している様子がニュース等で毎日報道されていますね。

変異は起きてても、私たちが行う予防対策に変わりはありません。「手洗い」「換気」はもちろんのこと、自分自身の免疫の力をしっかりとらせることができるよう、日ごろの生活習慣やバランスの良い食生活に気を配ることも大変重要です。

予防に役立つ「ビタミン」のはたらき

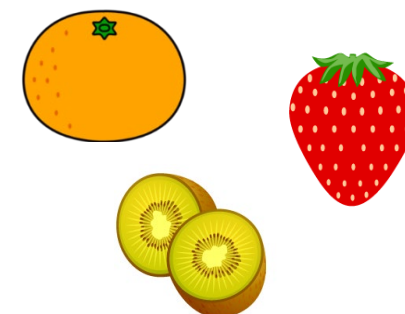
★ビタミンA★

ウイルスは、鼻やのどの「粘膜」から侵入してきます。ビタミンAは、「粘膜」を強くして、ウイルスが体の中に入り込みにくくしてくれます。ニンジン・カボチャ・ニラ・ホウレンソウ・小松菜などの「緑黄色野菜(色の濃い野菜)」に多く含まれています。



★ビタミンC★

ウイルスをやっつける免疫細胞を元気にして、抵抗力を高めます。「かぜをひいたかな?」と感じたら、普段より多めにビタミンCをとることをおすすめします。果物や野菜全般に広く含まれていますが、特にミカンなどの柑橘類や、キウイフルーツ、イチゴなどに多く含まれています。



★ビタミンD★

免疫機能を調節する働きがあります。体内にウイルスが侵入してきた際に余分な免疫機能を抑え、必要な免疫機能を促す役割を果たしています。天日に干した野菜やキノコに多く含まれます。また、日光浴をすることにも効果があります。

