

# 保健だより よぼう かぜの予防をしよう!

令和2年11月10日  
相馬支援学校保健室  
NO. 8



11月の保健目ひょうは「かぜの予防をしよう!」です。かぜの原因になるウイルスはたくさんあります。そのほかにも、新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどいろんなウイルスがみなさんをねらっていますよ。ウイルスに負けないためには、どうすればいいかよく考えて行動しましょう!!

## ウイルスはどこから体の中に入ってくるの?



かぜやインフルエンザのウイルスがからだのなかに入ってくる入り口はどこでしょう?

いっしょに考えて、かぜを予防しましょう!



くしゃみやせきをしたときにでるしぶぎにウイルスがまじっている

そのしぶぎをすいこんでしまったり、目や鼻、口をさわったりして、からだのなかへ入る

→ 感染する



しぶぎなどから、いろいろなところにウイルスがつく



ウイルスがついた手で食事をする

→ 感染する

かんせん  
感染しない

ために

# みんなで気をつけよう!

## せきエチケット



くしゃみやせきをするときは、マスクをし  
たり、肘の内側で口をおおったりしよう

## てあら こまめな手洗い



しよくじ まえ  
食事の前や、みんながさわるものにふれる  
まえ あと  
前と後、トイレの後にはせっけんできれいに  
て  
手をあらおう。手洗いの後やお店などに入  
るまえにはアルコール消毒をしよう

## ま めんえきりよくあっぱ の もの ウイルスに負けない、免疫力UPの飲み物

1 緑茶のカテキンとテアニンでウイルスに対抗しよう!



2 紅茶特有の紅茶ポリフェノールで、のどの炎症をおさえよう!



3 乳酸菌飲料で腸内環境を整えよう!



かぜ予防にはL.カゼイ、LC.ラクティス菌入りのものがおすすめ!

4 野菜ジュースでβカロテンを効率的にとろう!



5 りんごやみかん、オレンジジュースでビタミン補給をしよう!



お願い  
します

新型コロナウイルス感染症は、まだまだ収束していません。これから、インフルエンザも流行するかもしれません。

① インフルエンザの予防接種はできるだけ受けてください。

② 寒くても1時間に5分~10分換気をしてください。

③ 屋内施設では換気が不十分なところもあります。密閉、密集、密接の

3密をさけるようにしてください。