保健だより　1月号

熊本高校保健委員会
井・渡辺・田中・井長

風邪予防の意識を!!

ピーク時ほどではないとはいえ、依然として予断を許さない状況にある
インフルエンザに加え、鼻炎やのどの痛みといった風邪も流行るこの季節。
風邪の症状と原因をよく理解したうえで、風邪を予防する意識をしっかり持って生活していきましょう！(^ω^)☆

風邪のタイプについて

頭痛、発熱、鼻水、くしゃみ、喉の痛み、咳など、風邪のタイプはいろいろあり、症状の程度には個人差があります。主な種類別に特徴を紹介します。

鼻風邪　・・・原因の大多数はウイルス。発症してすぐはアレルギー性鼻炎と同じ症状が出る。温度の高いところが苦手。

のどの風邪・・・微熱があって喉が痛い場合がある。喉の痛みは他の病気を引き起こす可能性もあるので、軽視してはならない。

お腹の風邪・・・微熱があって嘔吐、下痢症状がある時、この表現を使うことがある。脱水症状にならないようにこまめに水分補給を。

風邪の原因から対策を考えてみましょう！＼^ー^／~~~

風邪への対策

風邪は、ウイルスに感染することでかかります。ウイルスは乾燥した場所で活発になります。部屋を加湿して温めるようにしましょう。さらに今すぐにできることとして・・・

十分な休養・・・睡眠時間は足りていますか？なるべく６時間以上は確保しましょう。

手洗い・うがい・・・帰宅時や食事前など特に心がけよう！

ストレスを溜めない・・・ストレスは抵抗力を弱めてしまいます。息抜きも大事。

マスク着用・・・ウイルスを吸わない・飛ばさない意識を！

栄養をとる・・・バランスよく食べましょう。野菜も忘れずに。

部屋の換気・・・冬の窓はつい締切りになりがち。休み時間ごとに換気を。

今すぐ実行をお願いします！！

風邪に効く食べ物

卵　・・・消化がよく栄養豊富
大根　・・・喉の痛みや咳に
ニラ　・・・胃腸が弱ったときに
長ネギ・・・体を温める
生姜　・・・咳と痰切りに、寒気をするときに料理に入れると良い
梅　・・・解熱作用
くず　・・・風邪の初期症状に

全員で熊高をウイルスから守っていきましょう！！