

あおいの部屋通信 1月

ー 保健室 だ よ り ー

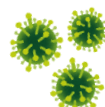


No. 10 令和3年1月5日 井之頭中学校 保健室

みなさん、あけましておめでとうございます！冬休みはどのように過ごしましたか？10日間という短い期間でしたが、ゆっくりと心と体を休めることができたでしょうか？先生は実家に帰って、おいしいものをたくさん食べてきました。食べて寝ての繰り返しで少し反省しています。みなさんも少しずつ冬休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。



風邪とインフルエンザ〇×クイズ



せきやだるさ、高熱など、同じような症状がみられる風邪とインフルエンザですが、実はいろいろな違いがあります。二つの違いを知っておくことで予防や早めの回復につながります。〇×クイズ全問正解できるかな？

- ① 風邪が重くなるとインフルエンザになる



- ② 風邪とインフルエンザは手洗いうがいでの予防できる



- ③ インフルエンザの予防接種は風邪の予防にもなる



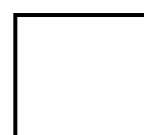
- ④ 風邪薬はインフルエンザにもある程度効果がある



- ⑤ 風邪よりインフルエンザの方が感染拡大しやすい



- ⑥ 風邪は人にうつせば治るが、インフルエンザは治らない



×…⑨ ○…⑤ ×…⑦ ×…⑧ ○…② ×…①【ㄥ景】

いくつ正解できましたか？同じ予防法はあっても、風邪とインフルエンザは別の病気です。予防接種や薬も異なるため、専用のものを使用しなければ効果はありません。また、人から人に感染する力はインフルエンザの方が強いですが、どちらも「人に移せば治る」ということはありません。

お腹の中から健康に！Let's 腸活



みなさんの腸内には約 100 兆個もの腸内細菌が住んでいます。大きく分けて、お腹の調子を整える「善玉菌」、有害な影響を与える「悪玉菌」、周りの菌によって作用が変わる「日和見菌」があります。腸内環境を整えることは、お腹の調子を良くするだけでなく、肥満の防止や心の健康にも効果があるといわれています。善玉菌を増やして、お腹の中から健康になりましょう！

腸内環境チェックリスト

チェック欄	項目
	毎日便が出るわけではない
	便秘または下痢になりやすい
	お腹のハリを感じる
	食物繊維の多い食べ物はあまり食べない
	水分をあまり摂らない
	お肉料理中心の食生活だ

※チェックが3つ以上当てはまると腸内環境が乱れているかも！

腸内環境を整える食べ物

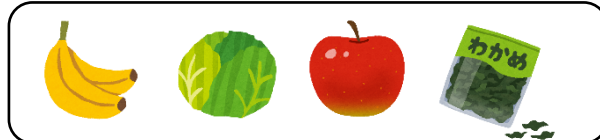
① 発酵食品

発酵食品の多くに、善玉菌のひとつである「乳酸菌」が含まれています。



② 食物繊維・オリゴ糖

善玉菌のえさになるのは「食物繊維」や「オリゴ糖」です。発酵食品と一緒に食べることで効果も UP！



保護者の皆様へ

日頃より学校保健活動への御協力ありがとうございます。これからの季節、風邪やインフルエンザが流行する時期となります。先月、お便りでお知らせした通り、欠席理由によってお渡しする通知書が異なります。対応が複雑になり、今まで以上に保護者の皆様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。また対応フローチャートや用紙は井之頭中学校ホームページにも掲載しておりますので、ご確認ください。