



能登川高校 保健室発行 R6年2月

- \*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。
- \*保護者の方にも読んでいただきましょう。
- \*本校ホームページにも掲載しています。

# 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザともに 全県的に感染者数増加！（滋賀県教育委員会より） 各自、予防対策を徹底しましょう！

★手洗い ★うがい ★マスク ★換気 ★症状がある時は早退や欠席 ★免疫力を高めておく（食事・睡眠）



## 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



## 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。



## 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



## 肩こりをほぐすストレッチ 無理に力を加えずに、ゆっくり行いましょう。



ひじを持ってゆっくり矢印の方向に伸ばします。もう一方の腕も同じように。



背中側で手の指を組んで伸ばします。



首を曲げたり、回したりします。



両手の指を組んで伸びをします。

## がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気とってしまうかもしれません。

でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。

さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。



### ① 禁煙

たばこはがんの原因第1位

### ② 節酒

未成年の飲酒はもちろん×

### ③ 食生活の改善

野菜や魚も食べる

### ④ 適正体重の維持

肥満も痩せ過ぎもダメ

### ⑤ 体を動かす

週に60分程度の運動をしよう



意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

## 飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に  
おすすめの飲み物

緑茶

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブティー

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

コーヒー

カフェインには抗アレルギー作用があります。

ヨーグルト飲料

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

