

# 保健だより 11月

行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.16 平成23年11月7日



秋風が肌寒く感じられる季節になりました。今日11月7日『立冬』、暦の上ではもう冬の始まりです。からだに寒さに慣れていないため、風邪をひいたり、体調をくずしやすい時期でもあります。からだに抵抗力をつけるためにも、好き嫌いをせず1日3食きちんと食べましょう。



## かぜの予防をしよう！

☆覚えてる？うがい・手洗い☆

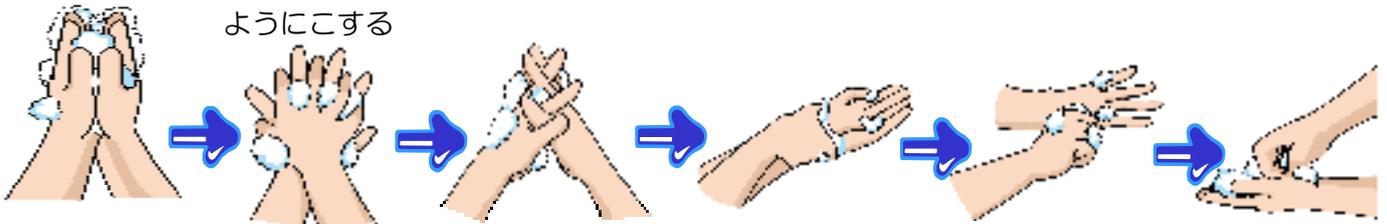


感染症対策の基本

### ★手洗い★

- ①手を水道から流している水で洗い流す。
- ②石けん・シャボネットを十分に泡立てて、手のそれぞれの部分を洗う。

両手のひらを 合わせてよく こする	一方の手の 甲を反対の 手で伸ばす ようにこする	両手を組み合わ せて指の間を洗 う	手首をもう一方 の手でねじるよ うに洗う	親指をもう一 方の手でねじ るように洗う	指先と爪の間 を反対の手の ひらで洗う
-------------------------	-----------------------------------	-------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------



- ③泡をきれいに洗い流し、清潔なタオルやハンカチでふく。

### 体の仕組みを有効に・・・『鼻呼吸』のススメ



寒さが徐々に厳しさを増し、吐く息も白く変わりつつあります。みなさんは普段呼吸するとき鼻と口どちらを主に使っていますか？冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどの粘膜が乾燥し、抵抗力が落ちるとされています。また空気中を漂うウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に適度な湿り気を与えることができ、鼻毛はウイルスやほこりなどの侵入を防ぐ役目を担っています。手洗い・うがい、休養などとあわせて、私たちの体が本来もっている仕組みも有効に活用して、健康な体を維持しましょう。

