

健やか

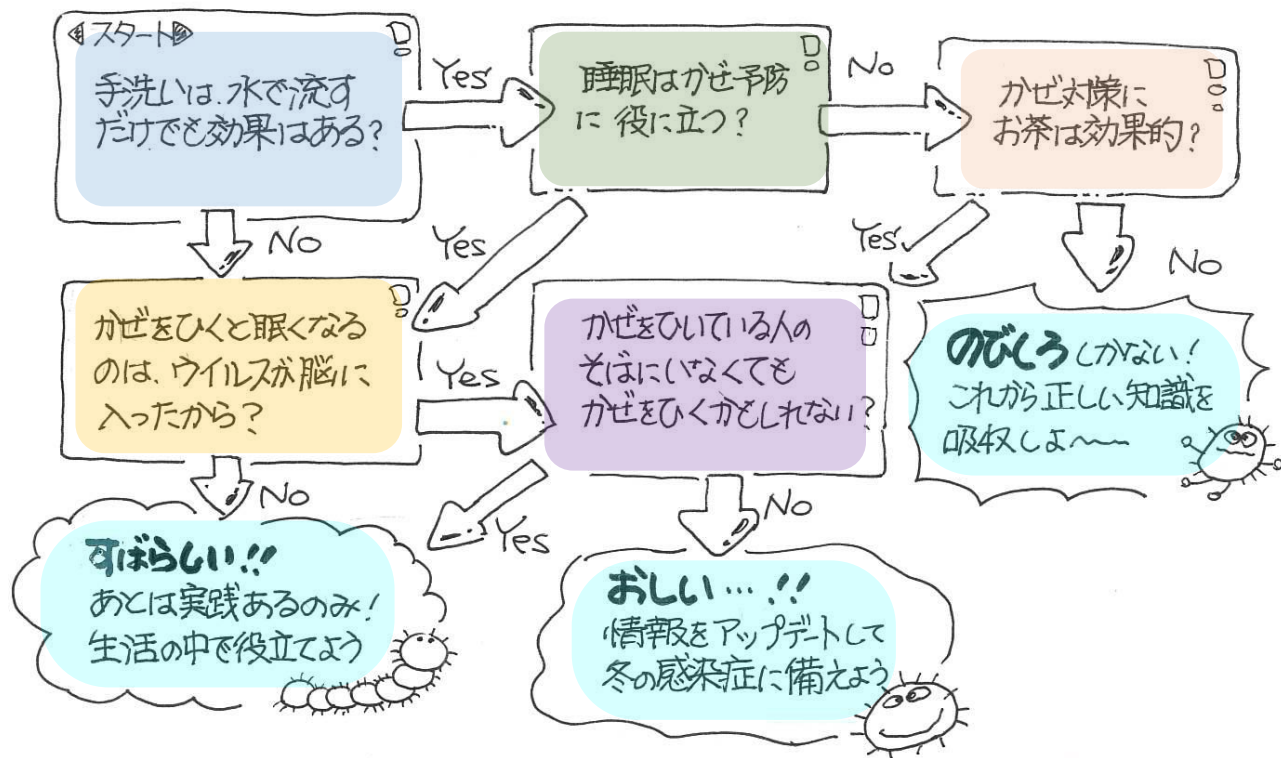
No. 13

2024年12月20日
熊石中学校 保健室(石井)

☆ 急に「極寒」がやってきたような気がします。



☆ 熊石中のみなさんは感染症について、どのくらい知っていますか?



週末は体調をととのえるために時間をしょう!

のびしろ! 冬の感染症対策



☆ 3年生は来年の受験に向けて、ラストスパートまっ最中。



受験当日、ベストパフォーマンスで臨むためにも体調管理は欠かせませんね...

☆ クイズの答え合わせをしながら、いまいちど、感染症対策していこう。

- 手洗いは水で流すだけでも効果はある?** → **答え No**

水をさっと流すだけでは、細菌やウイルスは落とせません。石けんをつけて、丁寧に洗うようにしましょう。
- 睡眠はかぜ予防に役に立つ?** → **答え Yes**

眠っている間に免疫力が強化されます。ぐっすり眠れて、寝起きスッキリのよい睡眠を目指しましょう。
- かぜ対策にお茶は効果的?** → **答え Yes**

お茶に含まれる「カテキン」がかぜ予防の効果があると言われています。
- かぜをひくと眠くなるのは、ウイルスが脳に入ったから?** → **答え No**

ウイルスなどが体の中に入ると免疫機能が活発に働きます。その時、体力の回復を優先させるため、深い眠りがおこるそうです。
- かぜをひいている人のそばにいてもかぜをひくか?** → **答え Yes**

私たちの身の周り(ドア、手すり、机など)にはたくさんのウイルスがついている可能性があります。知らずに触って手を洗わないと感染する可能性があります。