

学校が再開 生活リズムを取り戻そう！

・生活リズムや生活時間を整え、元気よく学習に励みましょう・

健康管理

- 発熱はないかな
- 風邪症状はないかな
- 手洗いや咳エチケットの徹底はできているかな



睡眠

- 睡眠時間は大丈夫かな
- しっかり眠れているかな



食事

- 食欲はあるかな
- バランスよく食べているかな



こころ

- 心配なことはないかな
- 困っていることはないかな



家庭で検温や風邪症状の確認を行い、発熱等の症状がみられる場合は学校連絡し、自宅で療養しましょう。また、不安なことや話したいことなどがあるときは気軽に保健室まで相談してください。



熱中症を予防しよう

マスクで熱中症リスク増加



新型コロナウイルスの対策が続く中で迎える熱中症シーズン。マスクの着用や運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まっており、暑さに体を慣らすため室内でも軽い運動をすることや、少ない量でも効率的に水分補給ができる「経口補水液」の準備など呼びかけられています。運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすく、さらにマスクをつけていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあるといわれています。

熱中症予防 7つのポイント

- (1) 3食をきちんと食べる
- (2) のどが渇いたなと感じ始めたら水分摂取（多量のカフェイン摂取を控える）
- (3) 経口補水液を家族1人2本×3日分常備
- (4) クーラーをすぐつけられるよう調整し、暑いと感じる場所にいない
- (5) 換気をこまめにし、湿度も高くないよう注意（環境省ウェブサイト毎日発表される「暑さ指数」もチェック）
- (6) 快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症リスク）
- (7) 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う



「経口補水液」がおすすめ

水分摂取で勧められている「経口補水液」。のどがあまり乾かない人やトイレに頻繁に行くのを気にして水分摂取を避けてしまう人もいますが、経口補水液は少量で効率よく塩分補給ができます。食欲がなく3食きちんと食べられないという状況でも1日500ミリリットルの経口補水液を1時間くらいかけてゆっくり1本飲むことなどで、水分と塩分を補うことができるといわれています。

免疫って？

免疫とは「疫（えき）から免れる（まぬがれる）」、すなわち「感染症」などからのがれるということを意味する言葉です。

たとえば、一度「はしか」などの感染症にかかったほとんどの人はその感染症にかからなくなります。これを「免疫ができた」と言います。この免疫システムは、体内に侵入した細菌やウイルスなどを異物（自分以外のもの）として攻撃することで、自分の身体を正常に保つという大切な働きをします。自分の身を守るように働く免疫は、自然に備わった防御システムです。免疫は、抗体が主役になる免疫と、免疫を担う細胞が中心になる免疫の2つに分かれていて、抗体が主役になる免疫は液性免疫、免疫を担う細胞や物質が中心になる免疫は細胞性免疫といわれています。私たちが元気に暮らせるのも、免疫のおかげなのです。



免疫力と抵抗力には野菜がいろいろ！

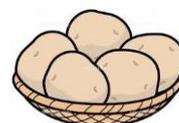
ニンジン

ビタミンAの宝庫と言われ、体内の粘膜を正常に働かせる力があります。



レンコン、ジャガイモ、ブロッコリー

ビタミンCが多く、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。



さらにブロッコリーは

ビタミンEが多く含まれるは血行を促します。これらのビタミンには活性酸素を抑制する抗酸化作用があり、基礎的な抵抗力強化にもつながります。



ゴボウ、レンコン、ブロッコリーの食物繊維

感染症などに対する抵抗力をつける成分が含まれます。

ニンニク、タマネギ、長ネギ

硫化アリルが多く含まれ、一部が体内でアリシンという成分に変化し、免疫力を高める効果があります。アリシンは、ビタミンB1、B2の吸収力をアップさせる効果もあり、B1は体内の糖質の分解を促進させ、B2は代謝を促進し、細胞の活性化を促してくれます。疲労がたまると、免疫力と抵抗力の低下にもつながります。



シュンギク

免疫力をアップさせるカロテンの含有量はホウレンソウ以上。しかも、茹でるとその効果が高まります。また、独特の香りがあり、食欲の増進、消化促進などの働きがあります。豊富に含むカロテンは油に溶けると、吸収率がアップします。



カボチャ

三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、βカロテン、ビタミンCが豊富に含まれています。βカロテンは粘膜系の正常化や免疫力の向上、目の疲労を癒す働きがあります。油炒めなど油と一緒に摂取すると栄養素をしっかりと吸収できます。

