



# ほけんだより NO.13

桐生市立中央中学校・保健室 2020年1月14日

## かぜとインフルエンザの予防をしよう

本日はかぜやインフルエンザによる欠席が急に増えました。

インフルエンザによる欠席は1年生2人、2年生1人、3年生12人です。

3-1、3-3は本日給食後早帰りで1/15、16学級閉鎖になります。

一人ひとりの予防が大切です。

①こまめな手洗い・・・ウイルスは手にいっぱいついてます。



②マスクの着用・・・鼻やのどがうるおって、感染の予防になります。

③換気・・・休み時間は寒くても窓を開けてウイルス追い出しましょう。

④水分補給・・・のどをうるおすほかに侵入したウイルスをたんや鼻水と一緒に外に追い出す働きを助けます。

⑤規則正しい生活・・・免疫カアップには、十分な睡眠と食事が大切です。

～保護者様へ～

お母さん、お父さん、心配なインフルエンザ☆ おうちの人による登校前の健康観察をお願いします

<p>体温が平熱より 1℃高いときは 休養をおすすめします。</p>	<p>無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただけると 助かります。</p> <p><b>インフルエンザの場合</b> 出席停止です</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p>
--	--	---

\*出席停止は、発症後最低5日間+解熱後2日です。治療証明書を持って登校になります。

# かぜをひいた時の食事は・・・

## 熱があるとき



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、水分とエネルギーを補給しましょう。

そうすい、煮込みうどん、スープ、くだもの  
など



## のどがいたい、咳がひどいとき



口当たりやのどごしの良い食品にします。カレーやこしょうなどの刺激の強いものはさけるようにしましょう。

茶碗蒸し、ゼリー、アイスクリームなど



## 下痢のとき



体の水分がどんどん失われていきますので、十分なすいぶんとミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

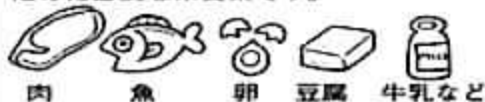
おかゆ、煮込みうどん、豆腐料理、スープなど



## かぜをひいたら

### どんな食べ物をとればいいのか？

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかんなど

**\* 毎日の食事で抵抗力をつけましょうね。**