



令和2年7月21日  
調布市立第四中学校  
養護教諭

夏になったら落ち着くのではと思われていた新型コロナウイルスですが、今もなお都内を中心に感染者は増加傾向にあります。今回流行しているウィルスに限らず、みなさんが日頃から気を付けている「風邪予防」は多くのウィルスから体を守れることがわかっています。コロナウィルスを闇雲に怖がるのではなく、いつもみなさんが意識して行っている「風邪予防」をこれからも続けて毎日元気に過ごしましょう。



### まずは「手洗い」で風邪予防！

風邪予防の方法として1番に思いつくのは「手洗い」という人も多いかと思いますが。知らず知らずのうちにウィルスや細菌に触れてしまう手をしっかりと洗うことで、体の中にウィルスを入れることを防ぐことができます。授業のあと、給食を食べる前、トイレに行った後など、こまめに手を洗ってください。サッと水で流すのではなく、30秒ゆっくり時間をかけて洗うと効果的です。また、きれいに洗った手を拭けるように、毎日新しいハンカチをポケットに入れておいてください。



四中の校舎には「廊下の手洗い場」「トイレの手洗い場」に、液体の泡石けんを設置しています。保健委員会のメンバーが毎週新しい石けんと交換しているの、いつも清潔なボトルになっています。しかし、なかなか石けんが減らないことが気がかりです。ぜひ、積極的に手を洗うようにしてください。

ていねいな手洗いのほかにも、生活リズムを整えることや体力をつけることも風邪予防になります。毎日元気に過ごすためにできることを、今一度見直してみましょう。



### 校舎の消毒について

毎日みなさんが下校した後、教室の机やイスを先生方がアルコール消毒しています。また主事さんやシルバーさんもドアノブやスイッチ、手すりなど、触れやすい部分の消毒を毎日しています。少しでも感染のリスクを減らすためにできることを学校でも続けてます。

風邪を予防するために必要な「免疫力」についてクイズです。  
4問あるので、全問正解を目指してください。

# クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。  
毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめ。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB