



平成 23 年 1 月 13 日  
尾張旭市立旭中学校

2011 年、あなたはどんな年にしたいですか？目標をかかげ、そのために何をすればよいかを具体的に考えてみましょう。目標を達成するためには、健康も大切な要素です。「冬休みモード」の生活習慣を切りかえることから始めてみましょう。

## 1 月の保健目標は

### 「手洗い・うがいをしよう」です。

かぜやインフルエンザ、ウイルス性の胃腸炎などが流行る季節になりました。これらを予防するために欠かせないのが、日頃からの「手洗い・うがい」です。手やのどについたウイルスを洗い流すだけでなく、うがいをすることで、のどの粘膜が乾かないようにしておくことも大切です。



#### 保護者の方へのお願い

インフルエンザは学校感染症に指定されており、「解熱した後 2 日を経過するまで」は「出席停止」扱いになります（\*病状により医師から伝染のおそれがないと認められた場合にはこの限りではありません）。

・発熱（38℃以上の高熱） ・関節痛 ・悪寒、倦怠感

これらの症状が急に現れたときは、インフルエンザの初期症状の疑いがありますので、早めの受診をお勧めします。

病院で「インフルエンザ」と診断された場合、治癒して登校される際には、医療機関で「治癒証明書」への証明を依頼し、証明済みの「治癒証明書」を学校に提出してください。「治癒証明書」については、学校のホームページからダウンロードしていただくか、学校へ請求してください。なお、医療機関での「治癒証明書」への証明には費用が発生しますので、尾張旭市では、治癒証明書提出にあたり、500 円（実費が 500 円以上の場合は、500 円、500 円以下の場合は支払われた実費）を助成しています。助成金を請求される場合は、「治癒証明書」下段の「治癒証明書助成金請求書」に必要事項を記入いただき、用紙の裏面の領収書等貼付欄に必ず領収書（レシート可）の原本を貼付して学校に提出してください。

## ウイルスに負けないからだをつくろう！

### ー抵抗力アップのビタミンー

病気にかかりにくいからだをつくるには、体内に入ってきたウイルスや細菌に対する抵抗力をつけることが大切です。そのためには、栄養バランスのいい食事をとることも大切です。

抵抗力をアップさせる主なビタミンと食材を紹介します。

#### ビタミンC

からだの細胞どうしをつなぐコラーゲンをつくる働きを助けて、抵抗力を高めてくれます。ストレスによる免疫機能の低下を防ぐ働きもあります。ビタミンCは、体内にためておけないので、こまめにとりましょう。

ミカン、イチゴ、トマト、  
ブロッコリー、柿など



#### ビタミンE

からだの中には活性酸素という細胞を傷つける物質があり、ビタミンEにはこの働きを抑える「抗酸化作用」という働きがあります。血液の流れをよくし、免疫機能を高めます。

カボチャ、アーモンド、  
アボカド、  
植物油など



#### ビタミンA

皮膚や粘膜を強くして、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。野菜からとるビタミンAは油と一緒にとると吸収されやすくなります。ニンジン、ホウレンソウ、レバー、うなぎなど



#### ビタミンB6

タンパク質からエネルギーや筋肉、血液をつくる時に必要な栄養素で、健康な皮膚をつくります。からだの疲れをとる効果があり、免疫機能を維持しておくために大切な栄養素です。

バナナ、ニンニク、  
マグロ、カツオ、  
レバー、納豆など

