

保健だより

川越市立川越第一中学校

保健室

令和元年12月 6日

！？かぜ予防の秘訣？！

11月の保健だより(裏面の「一中ヘルシーライフ」)で「あなたのかぜ予防の秘訣は？」と問いかけたところ、いろいろな回答がありました。紹介します。

かぜ予防と いったらこれ！

- ・うがい・手洗い
- ・特別なうがい(鼻うがい、塩うがい、うがい薬)
- ・マスクをする

基本が大事

- ・規則正しい生活習慣
- ・早寝早起き朝ごはん
- ・睡眠をとる

からだを動かす

- ・外で元気に遊ぶ
- ・運動する

ご飯もいもい

- ・三食きちんと食べる
- ・いっぱい食べる
- ・好き嫌いしないで食べる
- ・乳酸菌を取る
- ・ハチミツレモンを飲む

こんなものもあります

- ・お風呂で温まる
- ・緑茶、紅茶を飲む
- ・半そで・短パンで過ごす
- ・水分補給をする
- ・手で顔をさわらない
- ・人ごみを避ける
- ・のど飴をなめる
- ・早めに薬を飲む

先生方の方法は？

- ・十分な睡眠、毎日三食、こまめな鼻うがい(教頭先生)
- ・規則正しい生活(手洗い・うがい、睡眠、食事、運動)(F先生)
- ・全力で倒れるまで運動する(S先生)

それぞれ気をつけて生活されているのがわかりました。これらを参考に、自分にあった方法を取り入れてみてはどうでしょうか。この冬を健康で過ごせますように。