



朝晩はすっかり寒くなり、冬の到来を感じるようになりました。それと同時に、風邪やインフルエンザが流行る季節になりました。新型コロナウイルスも、今は落ち着いていますが、いつまた流行するかわかりません。一人一人が、もう一度基本的な感染症予防を確認し、この冬を乗り切りましょう。

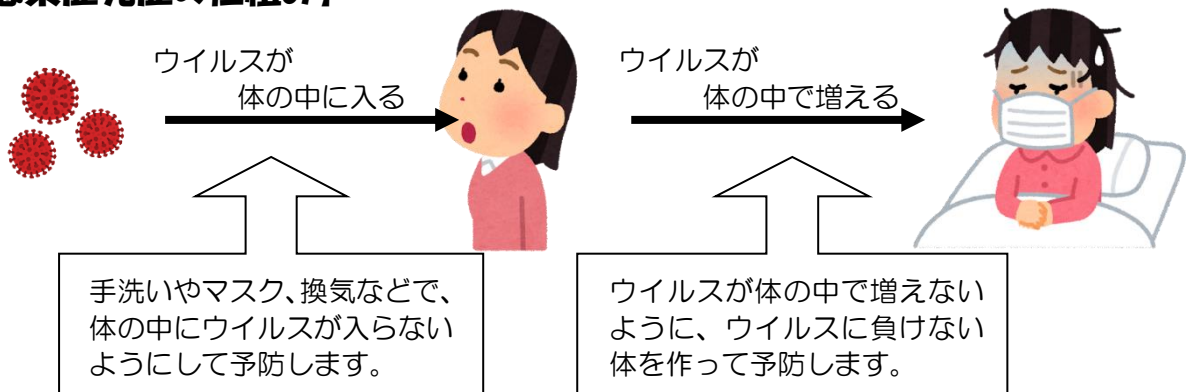
感染症に負けない体を作りましょう



感染症予防には、大きく分けて2つあります。

- ①ウイルスを体の中に入れないようにする方法
- ②ウイルスがもし体の中に入ってしまったら、ウイルスに負けない体を作る方法

【感染症発症の仕組み】



今、みなさんは、手洗いやマスク、換気、アルコール消毒といった「ウイルスを体の中に入れない方法」を、日々実践してくれています。これらの基本的な感染症予防は、習慣化されしっかりとできるようになってきました。では、感染症に負けない体作りの方はいかがでしょうか？

感染症予防には、ウイルスに負けない体を作ることも大切です。生活習慣の乱れや栄養の偏りなどで、体力がなかったり疲れていたりすると、ウイルスとの戦いに負けてしまいます。以下のことに気をつけて生活して、ウイルスに負けない体を作りましょう。

食事

バランスよく野菜も肉も何でも食べましょう。また、腸内環境を整えるのも免疫力アップになります。

睡眠

睡眠不足や睡眠リズムの乱れは、免疫力の低下を招きます。夜更かしはせず、十分な休養をとりましょう。

運動

軽い運動で血行をよくすると免疫細胞が活発になります。また、運動で体力をつけると免疫力もアップします。

ストレス

強いストレスは、自律神経のバランスを乱し免疫細胞の働きを弱めます。ストレスは適度に解消しましょう。

<バランスよく食事をとるとは>

- ✪朝昼晩、3食食べる
- ✪必要なエネルギーをとること（多すぎず少なすぎず）
- ✪いろいろな栄養を、偏らずに食べる



給食は、栄養士さんが、バランスを考えて作ってくださっています。全てのメニューをまんべんなく食べ、できるだけ残さないようにしましょう。

薬の正しい飲み方を知っていますか？



薬は、年齢、性別、体重などに応じて服用方法、服用量が決められています。そのルールから外れての服用は薬物乱用の一種といえます。「クスリ」は逆から読めば「リスク」です。正しく飲まない、効果がないばかりか、副作用によって体調を崩してしまうこともあります。正しい薬の知識を身につけ、正しく使いましょう。

☆用法(飲む時間・飲む回数・飲み方)・用量(飲む量や数)が決められています

市販薬の説明書や医師の処方を確認し、必ず指示通りに飲みましょう。

いつ飲むか

食前・・・食事の30分前
食後・・・食後30分以内
食間・・・食後約2時間後

何回飲むか

例)・1日3回毎食後
・1日2回朝食後と夕食後
など

飲み方は

コップ1杯程度の水またはぬるま湯で飲む。

薬と食事の関係は大切です。胃の中に食物があった方が良い場合、ない方が良い場合など、薬を使う目的によって一番良い時間が決まっています。

水以外で飲むと・・・

お茶

効き目が弱くなる。

牛乳

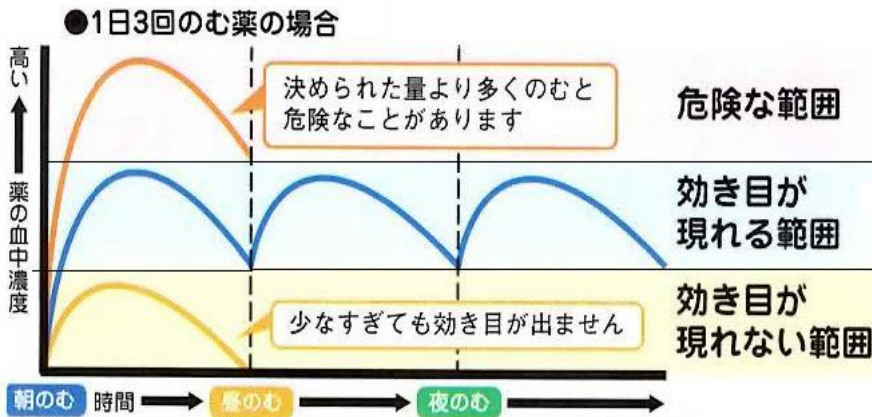
薬が吸収されにくくなる。

コーヒー・コーラ

薬にはカフェインが含まれているものがあるので、カフェインの摂りすぎになる可能性がある。

ジュース

果汁の酸性が制酸薬の作用に影響を与えたり、果汁・野菜汁が薬に影響を及ぼすことがある。



こんな飲み方はNGです！

「効かないからもう1錠飲む」「昼の分を飲み忘れたから夜に2回分まとめて飲む」
「少しだけ体調が悪いから半分の量を飲む」

☆その病気・症状にあった薬を使わないと危険な場合があります

- 友達同士での薬の貸し借りはやめましょう。
- 同じような症状だからといって、家族が病院でもらってきた薬や前に自分が病院でもらってきた薬を飲むのはやめましょう。全然違う病気かもしれませんし、家族とは用量が違うこともあり大変危険です。