

ほけんだより



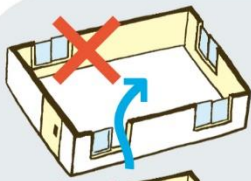
令和6年11月発行
三島高校保健室

寒さが一層厳しくなり、風邪を引いて保健室を利用する人が増えてきました。感染症対策を続けて、健康に冬本番を迎えましょう。免疫力を高めるには、体を冷やさないことが大切です。服装に気を付けて、温かいものを食べたり、湯船にゆっくり浸かったりして、心も体もぽかぽかで過ごしましょう。

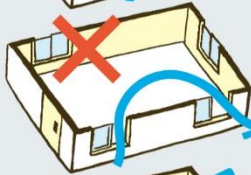
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

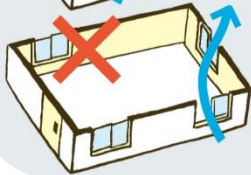
換気のポイントは？



窓を1箇所開けたただだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

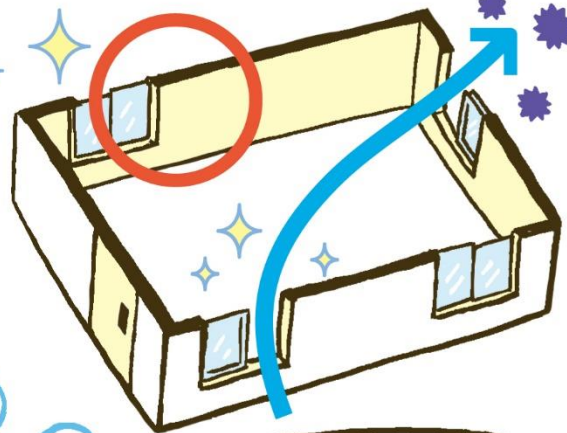


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

免疫力や抵抗力を高める食べ物

●ビタミンC

- ・れんこん、じゃがいも、ブロッコリー
- ・白血球などの免疫細胞の働きをサポートする

●ビタミンA

- ・にんじん、ブロッコリー、ほうれん草
- ・皮膚や粘膜を健康に保つ

●食物繊維

- ・ごぼう、れんこん、きのこ類
- ・便秘を改善し、腸内環境を整える



おいしい冬メニュー



何が好き？