



いよいよ3学期です。早速 休み明けのテスト(3年生は学芸)がありました。ブルーな気持ちになっている人もいますが、**テストは脳のレントゲン**、といわれるのを知っていますか? **健康診断で視力や歯など**を調べるように、**テストを受けることで**自分の強いところ、逆に弱い部分も知ることができます。弱い部分はくり返して鍛え、やり方がわからなかったら誰かききやうい人に相談するなど工夫することで強くなるはず。3学期はまとめの学期であるとともに、次の学年へと続く大事な学期でもあります。受験、進級へむけて、しっかりがんばっていきましょう!

その症状、**「かぜ」ではないかも**もしれませんよ



はな水だけなら
様子見ていいけど
せきがでたら
要注意!!

ロキ
エチケット

びくびくが
がらがらが

こまめに
水分を補給

部屋の
加湿

上体を
起こした方が
楽になるかも

せきから考えられる感染症・症状

「かぜ」



最初は「コンコン」
長引くと「ゴホゴホ」

水分をとったり、部屋の加湿を
すると、痰が出やすくなります。
こまめに水分補給を...

グループ症候群

「ケンケン」という

犬の鳴き声のようなせき

声帯周辺が炎症で腫れている状態です。
ヒューヒューという息を伴う場合は、気道が
狭くなって 危険な状態かもしれません。

急性気管支炎

乾いたせきから
湿ったせきに変わ
発熱を伴うこともある

かぜが悪化し、のどの炎症が
気管支に及ぶケースが一般的。
呼吸が苦しそうなどの症状が
みられたら 早めに受診を。

百日咳

長引く 激しいせき
息を吸う時に
ヒューと音がする

ワクチンの接種率が向上した
ことで、患者数は減っていますが
まだ流行することがあります。
乳幼児にとっては注意が必要な
感染症です。

肺炎

長引くせきと熱
呼吸が苦しそう

入院が必要なこともあるので、
せきや発熱が長引く時は
病院で どうにかおいか 相談しましょう。



健康で 口福 な一年になりますように



今年も「歯と口の健康」を守ろう！



腸内環境を整えるもの

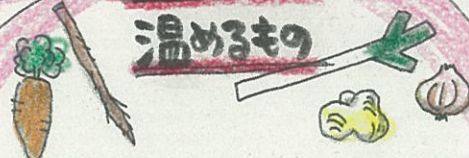
腸内の善玉菌が増えると、免疫力がアップします。乳酸菌などの善玉菌が含まれているヨーグルト、善玉菌を増やす味噌や納豆がおあめです。



抗酸化作用のあるもの

「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるしいたけ・ゴマ・豆・海苔などは、活性酸素を抑制し、免疫細胞を働きやすくします。

からだを温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、にら、ねぎ、唐辛子などを食べることで、からだを温めますよ。

健康は口から始まる

免疫力を高めてくれる食べ物

食べたものでからだがつくられていく



のどあめのなめあじ 注意

- のどあめは医薬品・医薬部外品に指定されている場合もあるため、用法・用量を守ってください。
- のどにいいからと言ってもあめはあめ。あめは長時間口の中にあるので、歯がむしやうです。シュガーレスとかでもほどほどに。