

《保健だより》



平成 29 年 11 月 20 日

“風邪予防には規則正しい生活リズム”

鳥取商業高等学校 保健室

最近の保健室利用状況から、3年生に、風邪気味の人が多いことが気になっています。冬の生活面で不可欠なのは、朝食をしっかりと食べ、夜更かしせず睡眠を十分にとること。規則正しい生活リズムが大切。

管理栄養士・医学博士：本多京子先生は、次のことを強調しておられます。『朝食を食べることで脳のエネルギー源を補給し、体温が上がることで免疫細胞が活性化し風邪をひきにくくなる。さらに朝食を食べると腸を刺激するので便通も促され、すっきりした気分で勉強や活動に臨めます。のどや鼻の粘膜を強めてウイルスの侵入を防ぐビタミンAの基になるβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜や、整腸効果のあるヨーグルト、脳の神経細胞の働きを支えるドコサヘキサエン酸(DHA)が多い青魚や、レシチンが豊富な大豆製品等食べましょう』

〈参考資料：日本海新聞 11 月より〉

鳥商生の皆さんは、野菜や果物を食べていますか？風邪予防にはビタミンAとビタミンCが有効ですよ。

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

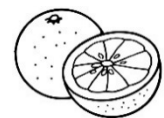
たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



ビタミンの働きを知ろう

ビタミンはおもに体の調子をととのえる栄養素です。大きく脂溶性ビタミン(A、D、E、K)と水溶性ビタミン(B群、C)の2種類にわけられます。無機質と同様、微量ですがエネルギー代謝を助けたり免疫力を高めたり、体を健康に保つために欠かせない栄養素なのです。

水溶性ビタミンはとりすぎても排せつされますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されますので、とりすぎに注意が必要です。

骨や歯を
丈夫にする

エネルギー
や三大栄養
素の代謝に
役立つ

Vitamin



かぜをひいたら 水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。



インフルエンザ予防対策……………早めに予防接種を受けましょう。

体調管理は家族全員で取り組もう。手洗いは必須。咳が出るときはマスク着用。

予防接種ワクチンは、2週間ほどしてから効果が現れるので流行前に接種しておきましょう。

