

保健だより

足立高等学校 保健室
平成28年10月

風邪に注意！予防に効果的な食品を知っておこう！

朝晩寒い日が多くなりましたね。学校では風邪が大変流行っています。症状は頭痛・咽喉痛・鼻水・微熱（37℃前後）という人が多く、咳が長引く場合があります。

予防としては、うがい、手洗い、衣服による温度調整、栄養をしっかりとることが重要です。特に3年生は進路に向けてラストスパート、という人も多いでしょうから、体調管理はしっかりしましょう。

今回は風邪予防に効果的な食品をまとめてみました。参考にしてみてください。

<風邪の予防に効果的な栄養>

- ・たんぱく質：基礎体力をつけ、抵抗力を高める
(魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など)
- ・ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する
(ほうれん草・にんじん・カボチャなどの緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど)
- ・ビタミンC：免疫力を高める
(イチゴ・みかん・キウイフルーツ・ブロッコリー・ほうれん草・イモ類など)
- ・亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫力を高める
(牡蠣などの魚介類・赤身の肉類・レバー・豆類・ナッツ類など)



カボチャは粘膜や呼吸器系統を守る働きがあるそうです

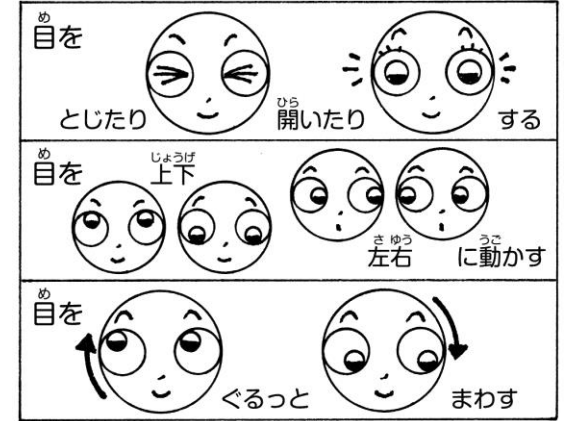
<あったかメニューで風邪予防>

身体が温まり、血液循環が良くなると、免疫機能が高まり、ウィルスの侵入を防ぐといわれています。

- ・身体を温める食品：ネギ・ニラ・にんにく・玉ねぎ・生姜・唐辛子など
- ・身体を温めるメニュー：鍋・雑炊・おじや・うどん・スープ類など

色覚について

色覚とは色を見分ける感覚のことで、網膜にある視細胞（赤色、緑色、青色のそれぞれの色に反応する3種類の細胞がある）が色を識別しています。先天性の色覚異常とは、この細胞のいずれか、または全てに、様々な程度の異常を生じた状態です。色覚異常といっても全く色がわからないモノクロの世界というわけではなく、見分けにくい色の組み合わせ（赤と緑、ピンクと白・灰色など）はありますが、自らの色の見え方の特性を知ることでの誤認を減らすことも可能です。また、現在は職業制限も大幅に緩和され、色の見え方に配慮した色覚バリアフリーという考え方も浸透してきています。



見え方で気になることがある人は、一度保健室に相談にきてみてください。

希望する場合、色覚検査を実施することもあります。



食前？食間？薬を飲むタイミングについて

- 【食前】食事の20～30分前
- 【食後】食事が終わって20～30分後
- 【食間】食事と食事の間（食事の約2時間後が目安）
- 【頓服】症状が出た時、必要に応じて

薬は用法や用量を守って使用しましょう。飲み忘れたから次に2回分、などと勝手な判断は危険です。判断が難しい場合は、医師・薬剤師に相談や確認をすると良いでしょう。また、処方薬はその時の症状や、年齢、体質などに合わせて出されるものです。家族や友人に処方されたものを使用することはやめましょう。

7月の保健室来室状況

内科的利用 71名 外科的利用 32名 その他 28名
合計131名