

秋かぜに注意しよう！

秋は、乾燥した空気が呼吸器機能を低下させ、さらに寒暖の差なども加わって、風邪に対する抵抗力が弱くなる時期です。保健室でも、喉の痛み、咳、鼻水などの風邪症状を訴える人が多くなってきました。

規則正しい生活リズム、手洗いやうがい、衣服の調節、マスクの着用（咳をしている人はできるだけ着用）、換気の励行で予防しましょう。

風邪をひいたかな、という時は・・・

「風邪は寝て治す」と昔から言われているように、ゆっくりと休む事が一番！暖かくして、たっぷり眠ることが大切です。

また、喉が乾燥しているとウイルスが体内に入りやすくなるので、湿度は60%くらいに保ち、きちんと水分補給もするようにしましょう。



インフルエンザの予防接種を受けましょう！！詳しくは裏面を見てください。

薬と健康の週間

10/17(水)～10/23(火)

薬と上手に付き合おう！

☆薬を飲む時は・・・

- ・薬はコップ1杯分の水で飲みましょう。
- ・用法・用量を守りましょう。
- ・薬には「効き目」もあれば「副作用」もあることを覚えておきましょう。
- ・病院で処方された薬は、決して他の人にあげてはいけません。

体調の悪い時、すぐに薬に頼らず、睡眠や栄養を十分にとって、本来の身体の《自然治癒力》を発揮させる事も大切です。

薬の吸収をよくする。水なしだと、薬の吸収が遅くなったり、食道に引っかかって炎症を起こす可能性も。

薬の作用には個人差があり、アレルギー症状がでる場合もある。



○食欲の秋 旬の食べ物○ ^{さんま}～秋刀魚～

秋刀魚には、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパクや貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。また、脳細胞の働きを活発にし、学習能力の向上効果も期待できるDHA（ドコサヘキサエン酸）も豊富に含まれています。

9月～11月が秋刀魚の一番脂がのった栄養価が高い時期です。

