

# ほけんだより 10月

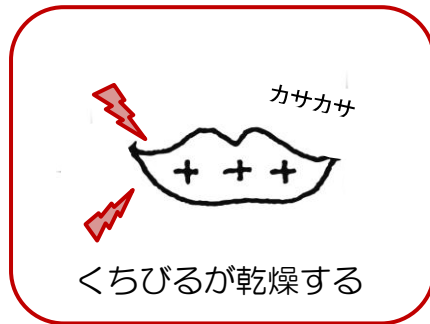
西尾東高校  
H24. 10

日ごとに涼しくなり、秋らしくなってきました。厳しい残暑からようやく解放されて、ほっとひと息ついた頃ですね。この時季、昼間は汗ばむ日もありますが、朝や帰りの時間は肌寒く感じることもあります。衣服の調節を上手にして体調を崩さないようにしましょう。



## 風邪の予防を心がけましょう!!

### 季節を感じる体のサイン



### ◆ 体の中にウイルスや細菌を入れない!



風邪が流行するこれからの季節は、日常的に風邪の飛沫粒子に接触する機会が増え、手にはたくさんのウイルスや細菌がついています。その手を口や鼻に持つていくことで風邪に感染してしまいます。まずは風邪のウイルスや細菌を体の中に入れない。うがい・手洗いが肝心です。

### ◆ 体の免疫力を保つ!



これらは空気が乾燥している時に体に現れる症状です。空気が乾燥すると、乾燥を好む風邪のウイルスや細菌の繁殖が活発になり、風邪が流行しやすくなります。

🍂 衣替え 🍂  
気温に合わせて上手にコーディネート



私たちの体にはもともと十分な免疫力が備わっています。免疫力があれば風邪の粒子が体内に入ってしまったって大丈夫。睡眠をしっかりとることと、バランスのよい食事を取ることで、免疫力が十分に働きすぐに回復することができます。