



# 保健だより 3月



3月は、いよいよ学年最後の月です。1年を締めくくる準備はしっかりできていますか？新型コロナウイルスの感染予防については、日々の対策を引き続き気を緩めずに行いましょう！また3月は花粉症の季節でもあります。鼻をかんだティッシュは、感染予防のためビニール袋に入れて縛って捨てましょう！

大分県立玖珠美山高等学校

3月担当 1年2組

古城 碧

新田 萌子

## ◆鼻の正しいかみ方について

鼻を強くかんだり、両方一気にかんだりしていませんか？実は、耳の奥と鼻のどの奥は「耳管」という管でつながっています。鼻をかんだときに、空気が耳管を通って耳の奥に入ったために耳がつまた感じになることがあります。「鼻を強くかんだら、耳がポーンとつまんだ」という経験はありませんか？この「ポーン」は、自然と治りますが、カゼなどをひいていると鼻水の中の病原菌が中耳に感染して炎症を起すことがあります。これが急性中耳炎です。また、慢性の中耳炎の中には、鼻をすする癖が原因になっているものもあるようです。鼻はすすらず、ゆっくりかみましょう。



### 鼻の正しいかみ方

1. 反対側の鼻をおさえて片方ずつ。
2. 口から息を吸う。
3. ゆっくり少しずつかむ。

## ◆免疫力を高める食事について

免疫力とは、体内に病原菌やウイルスなどの異物が侵入しても、それに抵抗して打ちかつ能力です。簡単にいえば、「免疫力が高い人ほど、病気になりにくい」ということです。みなさんも免疫力を高めることで、ウイルスやカゼにも負けない、丈夫な体を作りましょう。

### ○ 免疫力を高めるために必要な4つのこと

- ・ からだは冷やさないこと（体温が1℃下がると、免疫力は約30～40%低下する）。
- ・ 適度な運動をすること（激しすぎる運動は、逆に免疫力を下げってしまう原因に）。
- ・ 十分な休養と睡眠をとること（精神的ストレスは免疫の大敵である）。
- ・ バランスの良い食事をとること

- 良質たんぱく質の多いもの…（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）
- ビタミン（A・C・E）…（A→レバー・うなぎ・緑黄色野菜、C→緑黄色野菜・果物・芋類、E→魚介類・ナッツ類）
- 食物繊維…（海藻類・キノコ類）
- 発酵食品…（ヨーグルト・チーズ・納豆・みそ・漬物）



ヨーグルト



納豆



ニンニク



りんご



みそ汁



肉料理



魚料理