

おぼけんだより1月

クイズに
答え

免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をせめてくれる力。
毎日のおしなで、アップしたり、
ダウンスしたりする。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

A. ほとんど野菜中心で、肉は少なめ。
B. 肉と野菜をまんま食べている。
肉、魚、卵、乳製品、大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞の元になります。
また、免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が「整えば」、免疫力もアップ
します。 答えは B

睡眠

A. 毎日 早寝早起き
B. 普段足りない睡眠は、休日に補う。
睡眠不足がつかると、免疫細胞の働きが鈍くなります。 答えは A

運動

A. 疲れると休むと良いのでいい。
B. 少し疲れるくらいの運動を毎日している。
軽い運動で筋肉内を温めると、血流がよくなり、免疫細胞
の働きが活発になります。 答えは B

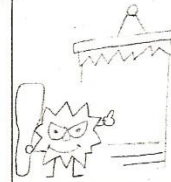
ストレス

A. ストレスに打ち負かして健康に気を付けている。
B. ストレスに打ち勝つように解消している。
強いストレスをうけると、自律神経のバランスが崩れて、免疫細胞
の働きが弱ります。ストレスは「ほどほど」に解消しよう。
笑いの毛 免疫細胞を呼び寄せるので、オススメ。 答えは B

1-4 谷 志緒里

インフルエンザ なぜ出席停止なの?

出席期間停止



発症した後5日を経過し、

かつ解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能。

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
解熱			解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
登校							登校OK!	登校OK!



「解熱した後、②日を経過するまで」

のため

インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間後、
急に発症(発熱)します。

感染したからウイルスが出るのは、発症前の1日と、発症
の期間(3~5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後⑤日を経過するまで」

インフルエンザの治療薬を服用すると、
ウイルスが減少するまで2日くらいで熱が
下がる場合があります。

2の場合 解熱後2日を過ぎても、
感染力が続くため、「発症した後、
5日を経過するまで」は出席停止です。

1-6 近藤 聖乃