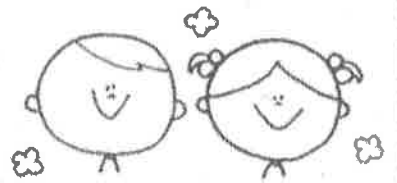


# ほけんだよい

号外



立花中学校 保健室

まだまだ寒い日が続く毎日ですが、みなさん風邪やインフルエンザ予防をきちんとしていますか？  
風邪やインフルエンザ予防には手洗い・うがいなど色々ありますが、その中でも「緑茶」でも予防が  
できることを知っていましたか？

## そこで！ ～お茶でうがいをしよう～



立花中学校ではお昼休みにお茶(緑茶)が配られています。飲み終わった後やかんに  
お茶が残っていることはありませんか？捨てる前にそのお茶でうがいをしましょう♪



### 》緑茶について

緑茶には「カテキン」という成分が  
入っています。カテキンにはインフル  
エンザウイルスや風邪のウイルスの活  
性を抑えることができます。ウイル  
スの活性化を抑えるということはイン  
フルエンザや風邪になりにくくなる  
ということです。またうがいすること  
で喉の乾燥を防ぎ、口内のばい菌が  
洗い流されます。

### ただしうがいのやり方



### うがいをする時は水筒のフタを使うか 家からコップを持ってくるようにしましょう



うがいをした後はハンカチが必要ですね？ちゃんと毎日ハンカチを持って来ていますか？手を  
洗った後、制服で拭いている人や手をパタパタし自然乾燥をしている人見かけることがあります。

これではせっかく手を綺麗にした意味がなくなってしまいます。

## 常にハンカチまたはタオルを 持ち歩く習慣をつけましょう！



### — ミニクイズ！ —

お茶をよく飲んでいた歴史上の人物の中で一番背が高いのは誰でしょう？

1 豊臣秀吉 2 千利休 3 武田信玄 4 徳川家康 5 織田信長

答え 千利休