

保健だより

平成28年 1月 8日

1月号

長野中学校

新年あけましておめでとうございます。2016年、「さる年」がスタートしました。冬休み中に大きな事故や病気もなく、みなさんの元気な顔がみられて、ほっとひと安心です。

毎日の生活の中で、病気やケガ、事故などよくないことが『さる』(去る)ように今年1年を健康にすごしたいですね。



何度も
おさらい!

風邪・インフルエンザ 予防のポイント



☆手洗い・うがい



☆バランスの良い食事



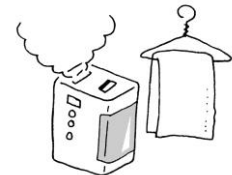
☆十分な睡眠(休養)



☆マスクをつける



☆人混みを避ける



☆湿度を保つ(60%程度)

インフルエンザにかかった場合には欠席ではなく、**出席停止**となります。医師の診断後、必ず学校に連絡してください。

また、出席停止の期間は、『**発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで**』と定められています。停止期間中はゆっくり休養しましょう。

受験生のみなさんへ

- 早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い)
- 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう



- 人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)
- 疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)等々



ようするに、バランスよく
なんでも食べるのが一番!

