

保健だより

平成29年 1月10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。楽しい冬休みは過ごせましたか？
これから、インフルエンザの流行時期に入ります。インフルエンザなどの感染症にかかりやすいかどうかは、個人の免疫力によって大きく変わります。規則正しい生活を送ることで免疫力は高まるといわれています。一人一人がしっかりと体調管理を心がけ、元気な毎日を送りましょう。

手洗い・うがい だけじゃない!

カゼ・インフルエンザ予防の あんなこと こんなこと

換気 2か所開けて空気を流そう

鼻呼吸 鼻呼吸できないときはマスクをつけようね
鼻は天然のマスク

加湿 湿度40%以上をKEEP♪

タオル2枚持ち せきエチケット!
手洗い用と せき・くしゃみ用

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**』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。

もうすぐ、1年生の
スキー教室です!

健康面での注意事項 素敵な思い出を作るために...

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まーす</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>スポーツだけが 運動じゃない!</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>ぜんそく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物に酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!