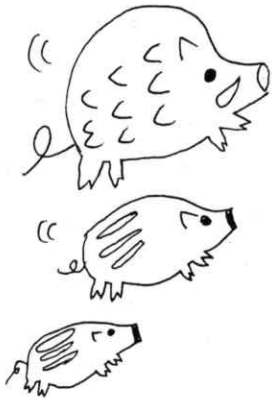


保健通信 2019. 1月

平成31年 1月17日(木)
上津役中学校 保健室



2019年が始まりました。みなさんは、今年1年をどんな年にしていきたいですか？ 私は、今年もみなさんが健康で元気に過ごしていけるようにサポートをしていきたいと思っています。3年生はあと卒業まで2ヶ月もありません。1、2年生は、3学期が終われば、1つ上の学年になります。それぞれが3学期初めにいいスタートが切れるよう、頑張っていきましょう。

インフルエンザ"流行中"

本格的にインフルエンザが流行してきました。
16日現在で、インフルエンザ"になった人は、19人に達しています。
感染防止、拡大防止のために予防に努めましょう。

- ♀ 外から帰ったら、せっけんでき手を洗い、うがいをします。
- ♀ できるだけ人ごみを避ける。
- ♀ 外出時には、マスクの着用を!!
- ♀ 体力が低下しないよう、十分な栄養と休養をとる。
- ♀ 室内を乾燥させないようにする。



部屋の湿度は50~60%に保ち、ウイルスが増えるのを防ごう!! 加湿器やぬれタオルを使用しよう!!

♀ 発熱・体調が悪い時は、無理に学校に行かず、病院で受診をする。

ガンバレ受験生

《健康管理の心得》

睡眠

脳がしっかり働き始めるまでに、起床から3時間は必要です。また、睡眠時間は、7時間が目安です。

規則正しい生活習慣を取り戻そう!

- 朝走きたり、太陽の光を浴びる(体内時計をリセット)
- 休日に、生活習慣をくずさない
- 寝る前1時間はテレビやパソコン、スマホを控えましょう

▽▽▽



食事

● 3食きちんと食べましょう。

☑ 朝食は必ず ☑ ⇒ 朝から、体と脳がしっかり働くように栄養を補給してくれます。

⇒ 温かい飲み物で体を温め、集中力UP!!

リラック

焦ったり、不安になる気持ちもあると思います。

♪ ♪ ♪ ♪ 疲れたとき、思いついたときは思い切って少し休憩してみよう♪
★ 温かい飲み物を飲んでよし
★ 好きなお菓子を食べてよし
★ 体を動かしてよし

気分転換も大切ですよ



窓開けタイム ♪ について...

インフルエンザ対策として、保健委員会が今取り組んでいます。寒さに負けず、しっかりと『換気』をしてください。『換気』だけでなく、手洗い・うがい、そして水分補給してウイルスに負けないようにしましょう。

