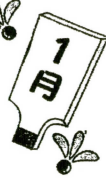




保健だより

野間中学校 保健だより H27.1.9



明けまして、おめでとうございます。今年もよろしくお祈りいたします。皆さんはどんなお正月を過ごしましたか？寝正月でした...なんてことはありませんよね(?) 3学期も元気よく、健康に過ごしましょう!!



警報発令中!! インフルエンザ

野間中学校でも12月に、2名のインフルエンザ患者が
出ましたか、現在はいません。しかし、愛知県では、インフルエンザ
警報が1月6日(火)に発表されました。感染しないよう、予防を
心がけることが基本です。今一度、予防法を確認しましょう。


インフルエンザは、くしゃみや
咳などの飛沫を介して、人か
ら人へうつる感染症です。
感染すると、普通のカゼの
症状に加え、急な高熱(38℃
以上)や寒気、だるさ、全身の
筋肉や関節の痛みなどの重
い症状が出てきます。気温
が低く、空気の乾燥してい
るこの季節は、流行の危険性
が高く、注意が必要です。

 流行時、外出する時 は、マスクをつけ、できる だけ人ごみは避ける。	<p>手洗いやうがい、 換気など、普段の生活 の中でも予防を意識 冷たいけど、する。</p> 
<p>ぐっすり睡眠、バランス のよい食事、適度な 運動で免疫カUP!</p>  ☆しっかり充電☆	<p>かかったらすぐに受診 早く</p>  医師の指示にしたがい、 部屋の加湿を心がけ て暖かくして休みます。


インフルエンザで欠席した場合、「出席停止証明書」と
「出席許可証明書」を病院で記入していただき、学校へ
提出してください。

冬こそ 大切! 鼻呼吸

〈口呼吸〉・冷たく乾燥した空気
により、のどや肺を痛め
やすい。
・ウイルスや細菌などが、
直接体内に入りやすい。



〈鼻呼吸〉・吸い込んだ空気を加
湿・加熱し、肺への刺
激を少なくする。
・吸い込んだ空気から、ゴ
ミウイルスなどを取り除く。



※お知らせ※
1月19日(月)~1月23日(金)
まで、「生活リズム点検カード」
を行います。
冬休み中に生活リズムが
乱れてしまった人は、これ
を機に、自分の生活習慣
を見直しましょう。

つukってみよう!みかんの皮の入浴剤

① みかんの皮をよく水で洗い、
2~3cmの大きさに手で
ちぎる。



③ かわいたネットや布の袋、
(古いハンカチでOK)に入
れ、口をしっかりと縛って
お風呂に入れる。



② 紙やザルの上に、重ならない
ように並べ、日当たりと風通
しのよいところで、カラカラに
なるまでかわかす(1週間
くらい)。



効果
・肌かきとりする。
・体を温める。
・リラックスできる。



※電子レンジを使えば早くかわかせます。
表を2分、裏返して2分くらいが目安。