ほけんだより 1月

野間中学校　保健室　H28.1.14

3学期がスタートしました。体調は万全ですか？ 3年生は受験を控え、1・2年生は次の学年へ向けて、それぞれが次のステージへ一歩踏み出そうとする気持ちが伝わってきます。人は突然変わることはできません。今の自分に何が必要かを考えて、コツコツ行動していきましょう。みなさんにとって、2016年が輝く年となりますように☆

今月の保健目標　心身を鍛えよう

1月の予定

18日(MON)	19日(THU)	20日(WED)	21日(TUE)	22日(FRI)
	身体測定 2年	身体測定 1年, EF		身体測定 3年
生活リズム点検 →				

※身体測定は、体育の授業時間に実施します。

笑う門には福来る

笑いの絶えない家庭には、幸福がやってくるということ。この「幸福」の中には、「健康」も含まれているようです。

たくさん笑うと、ウィルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。

特別おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔をつくることで、脳がだまされて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます★

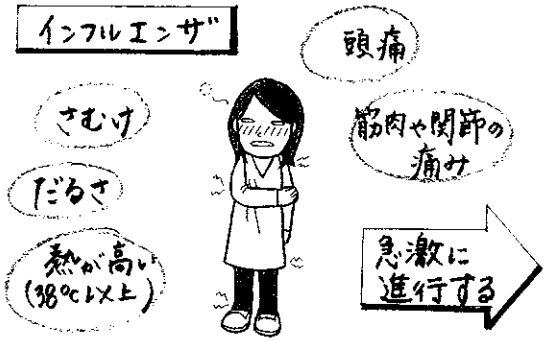
今こそ 口呼吸ではなく、鼻呼吸心がけるべし!!

第2回学校保健委員会を思い出してみてください…☆鼻呼吸は、あなたたちの体をウイルスから守ってくれます。た・だ・し!! **規則正しい生活**を送ることが大前提ですよ。**手洗い・うがい・換気**も忘れずに。

感染症が増える時期です

学校のように人が集まる場では、感染症が流行しやすくなります。みんなで予防することが大切です。

インフルエンザ



★出席停止期間★

発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

すぐに病院へ!!

◎インフルエンザと診断されたら…

インフルエンザは、学校保健安全法で定められた感染症(第2種)ですので、出席停止措置が必要です。病院で診断された際には、すみやかに学校へご連絡ください。また、病院で「出席停止証明書」と、「出席許可証明書」を記入してもらい学校へご提出ください。

感染性胃腸炎

予防の基本は

感染性胃腸炎を引き起こす代表的なウイルスである**ノロウイルス**とは↓

- **感染力が強い：**10数個のウイルスが体内に入るだけで感染することがあります。
- **環境に強い：**床やドアノブなどについたウイルスはなかなか死にません。乾燥すると舞い上がります。
- **熱に強い：**食品の中心温度が85℃以上になってから1分以上加熱する必要があります。
- **消毒に強い：**アルコールでは消毒できません。0.1%の塩素系漂白剤での消毒が必要です。(ハイターやブリーチなど)