



あけましておめでとうございます。新年の目標は、もう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。もちろん、毎日元気で過ごすための「健康目標」も忘れずに！今年もよろしくお願いします。



今月の保健目標：かぜ・インフルエンザを予防しよう！

まだまだ寒い日が続き、かぜやインフルエンザなどが流行りやすい時期です。感染症

対策とともに、規則正しい生活をして免疫力を高めましょう！！

一人ひとりの予防が
インフルエンザの流行を防ぎます

- こまめな手洗い**
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。
- 部屋の加湿**
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。
- 部屋の換気**
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。
- マスクを着用**
鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。
- 規則正しい生活**
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。
- 人混みを避ける**
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

＊じつは冬も大切＊ 水分補給

夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



お知らせ

<校内マラソン大会前の健康診断>

日時：1月13日（木） 18:00～

場所：保健室

服装：体操服（半袖・半ズボン）

その他：当日、欠席した場合は病院に行って検診を受けることとなりますので、遅刻・欠席がないよう、お願いします

