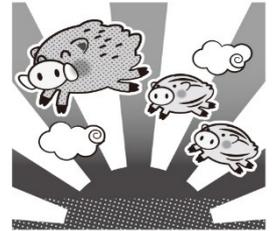




あけましておめでとうございます！今年は亥年ですね。亥は十二支の最後です。つまり次の始まりに向けて新たなエネルギーを蓄える年であると言われています。将来に向けてじっくり考えてみるのもいいですね。さて、年も明けて10日ほど経とうとしています。生活リズムを整えていいスタートを切りましょう！



1月の保健目標：感染症に気を付けよう

普通のカゼ症状の他に悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあればインフルエンザかもしれません。一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます。症状や感染経路など正しい知識を身につけて予防を心掛けましょう。

保健室からのお知らせ

- 1/24 (木) 教室の空気検査
- 1/30 (水) 1年性教育講話 (LH)

こうして広がるインフルエンザ

接触感染 感染者が触れたスイッチやつり革などから手に付いたウイルスが口や鼻から侵入して感染

飛沫感染 感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

ガードするには

- 手洗い**：せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。
- マスク**：飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。
- せきエチケット**：潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

空気感染はしない？
感染者の呼吸にもウイルスが含まれていて、狭い空間に一緒にいるだけで感染する可能性があるのではないかと、最近の研究で指摘されています。

ノロウイルスにも
気をつけま



どんな症状になるの？

潜伏期間 (24~48時間) のあと、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1~2日続いて治ゆします。軽いカゼのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。

予防には？

ノロウイルスは感染している人の嘔吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いため、しっかり手洗いするのが一番の予防です。

なってしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わないほうがいいでしょう。

マスクの正しい使い方、
正しいですか？

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる



ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎かも…？と思ったら、無理をしないで早めに保健室へ来てください！

\\ ラストスパート！がんばれ受験生！！ //

3年生のみなさん！受験勉強お疲れ様です。3年生の中には体調を崩して学校を休んだり、保健室に来室する人が増えています。保健室に来室する人には特に睡眠不足の人が多いことが気になります。センター試験まであと少しです！今から体調をしっかり整えましょう。当日、力を出し切れることを願っています☺

☆睡眠時間をしっかり確保

- ・睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、パツと切り替えて睡眠をとりましょう。
- ・不調な時は思い切って休養！疲れているなど感じたら休養の日も作りましょう。体調が戻れば勉強のペースも戻ります。



☆受験勉強期の食生活の注意点

- ・3食の食事がまず基本！

寒い季節は身体に様々なストレスがかかります。体をつくり、健康を保つための栄養を3食の食事からしっかりとることが大切です。また決まった時間に食事をする事で良い生活リズムが生まれ、やる気や能率もアップします！

- ・夜遅い時間に食べてしまうと胃がもたれて朝ごはんが食べれなくなります。できれば8時くらいまでに食べましょう。どうしても夜食を取りたいときは消化のいいもの（うどんやホットミルクなど）を選びましょう。



保健委員作成

テーマ 平成30年を振り返って身近な人に感謝の言葉を送ってください。

いつも
ありがとう

外先生、いつも
ありがとうございます。



中○さんへ

いつも一緒に

帰ってくれてありがとう。



能○さん f₍₂₎
数学をいつも
教えてくれて



Thank you 6