



# ☆☆ 保健だより ☆☆



別府中学校 保健室 H30.1.9 (火)

## 引き続き…風邪・インフルエンザ予防をしよう!



マスクをつける



外出の後は、  
手洗い・うがい



ごみをさける



換気をする



温度と湿度  
に気をつける



栄養と休養を  
十分取る

本校では、昨年度、インフルエンザの発生はあったものの大流行とならずにすみました。しかし、市内では、学級閉鎖となった学校もあったようです。風邪・インフルエンザの流行シーズンは、これからが本番。油断は禁物です。寒さも増して、空気が乾燥しているこの時期は、ウイルスにとって好条件。さまざまな感染症にかかりやすくなります。上記の予防をしっかり行い、自分の体調管理をしっかり行いましょう。



### インフルエンザの 出席停止期間は

発熱した後5日を経  
過し、かつ解熱後2  
日を経過するまで



どんなに気をつけていても、病気になることはあります。熱がある時や体調が悪い時は、家でゆっくり休養しましょう。



### <<保護者の方へ>>

発熱、嘔吐、下痢などで病院を受診し、医師から、**インフルエンザや感染性胃腸炎などの診断結果が出た場合は、すぐに学校へ連絡をください。(土日の場合は、週明け)**

\*その日のうちに、連絡をいただくと大変助かります。感染拡大防止のために、ご協力お願いします。

なお、その場合、欠席ではなく、**「出席停止」扱い**となります。

新しい1年がスタートしました。みんなはどんな年にしたいですか?何か目標を作って、それに向かって一歩一歩進んでいけばいいですね。

3年生は、いよいよ受験シーズンを迎えました。目指す進路に向けてもうひと頑張り!!今まで積み重ねてきた力をしっかり発揮できるよう、健康管理には十分気を配りましょう。



## ★お正月気分から抜け出す 5つのステップ★

### 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。頑張ろう!やれる!と思える目標を立てましょう。

ステップ5

### 外で体を動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていた体や心ものびのびして気分スッキリ!!



ステップ4

### 少しでも朝ごはんを食べる

休み中、朝ごはんを食べなかった人は、少しでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標です。



ステップ3

### 太陽の光を浴びる

ボーっとしていたとしても、まず、太陽の光を浴びよう。太陽の光で、体も脳も目覚めます。



ステップ2

### とにかく頑張って、眠たくても起きる



まずは早起き。それで自然と早寝の習慣がつかます。

ステップ1