

★ 12月保健だより ★

食品2年 武田 翔平
杉原 みやび

インフルエンザの季節がやって来た!

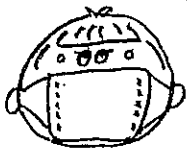
インフルエンザは普通のかぜと異なり、突然の38℃以上の「高熱」や関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や吐き気などの「消化器症状」を長年えることもあります。

◎ 効能と違うところ ✕

かぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水、鼻づまりなどの症状が主に見られます。

インフルエンザの予防

人が多いところでは
マスク!!



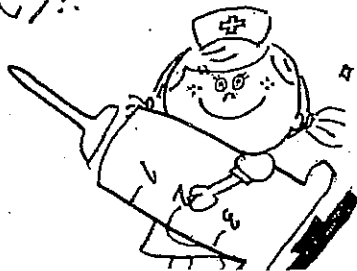
うがいを習慣に
しよう!!



外から帰ったら
石鹸で手を洗う!!



予防接種をしよう!!



登校前の
健康観察をお願いします!

無理をして登校する場合は...
いつでも早退できるように
連絡先の確認を忘れずに!!



欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。
症状をくわしく教えていただくと
助かります。

インフル
の場合
出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

乾燥 注意報 発令中

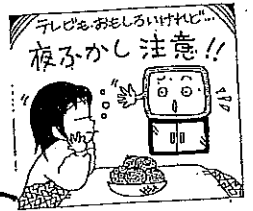
湿度を保つ

加湿器がなくても、コップ1杯の水を近くに置いたり、洗たくものを干すことで、部屋の湿度を保てます。



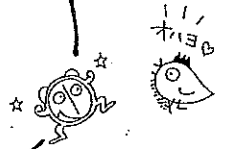
❄️冬休みを健康的に過ごそう❄️

冬休みは楽しい行事がたくさんありますが不規則になりがちで時期でもあります。生活リズムが乱れて登校するのがイヤにならないようにしましょう。



★ 早寝 早起きを心がけよう ♡ ☾ ☆ 🌟

高校生の睡眠時間は最低6時間です。成長ホルモンは夜の睡眠中に分泌されます。楽しいイベントがあっても夜中まで起きてしまいがちですが夜ふかしは禁物です。



🍴 食事は1日3回 栄養バランスを考えて

年末年始に食べる食事は糖分や塩分が多く肉や魚にかたよりがちなので食べすぎには注意。新鮮な果物や野菜も十分に食べましょう。



体を動かそう!!

こたつや部屋の中で過ごすことの多いこの時期ですが大掃除や正月の準備などをして体を動かしましょう。



🐝 新年を START するおめは ☆
🐝 長は ☆ するおめは ☆

❖ 今年の汚れは今年の内❖

2学期終業式での大掃除では普段掃除しないところやこれまで退けてきたところをしっかりと落としたいですね。限られた時間ですので普段の掃除も力を入れて新学期に向けて学校をぴかぴかにしていきましょう。

