

# 保健だより



1月号

旭中 保健室

1月・2月の保健目標

## かぜの予防をしよう

かぜ予防に手洗いはとっても大事。石鹸を使って洗おう！

新しい年が始まりました。冬休みはどのように過ごしましたか？毎日勉強だった3年生もいるかな？朝起きられない人は夜型になっていませんか？就寝時刻を意識して生活してくださいね。

さて、1月20日は「大寒」で、一年で最も寒い時期とされています。これから冬本番。インフルエンザも流行ってくる頃です。生活リズムを整えて、寒さやインフルエンザに負けないようにしましょう。

## 冬の健康 そととなか



保護者様

インフルエンザにかかった場合は、学校にお知らせください。医療機関の指示に従って、感染の恐れがなくなるまで学校を休み、出席停止となります。登校するときは治癒証明をもらって登校してください。治癒証明は学校ホームページからダウンロードできます。

# 受験生へ 家族がインフルエンザにかかったら

**1** 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。

**2** 感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。

**3** 受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。

**4** 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには必ずマスクのひもを持つようにしましょう。



## あたら 新しい年を 元気に 過ごすために

# こんなことにちゅーい!

**Aさん**

時間が  
ないから  
朝ごはんを  
食べずに...

いってきまーす

**ちゅーい!!**

体も脳もエネルギーが足りていないよ。  
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

**Bくん**

外から帰ってきたよ。  
手洗いせずに...

いただきまーす

**ちゅーい!!**

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

**Cさん**

好きなものしか  
食べないよ

ごはんの時間。でも...

**ちゅーい!!**

好き嫌いで栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

**Dくん**

もうこんな時間。  
でも、見たいテレビがあるから...

まだ寝ないよ

**ちゅーい!!**

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。