

新しい一年がスタートしました。この時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは『計画はなるべく早めにしっかりとたてることが大切』という意味です。

みなさんはこの一年をどんな年にしたいですか。自分の目標をもち、それに向かい一歩一歩進んでいけばいいですね。

★★★ 今月の保健目標 ★★★

感染症を予防しよう

かぜやインフルエンザの流行が心配な季節です。

みなさんは、かぜとインフルエンザのちがいを知っていますか？少しでも体調がおかしいと思ったら、無理をせずにゆっくりとからだをやすめましょう。

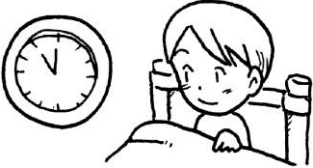



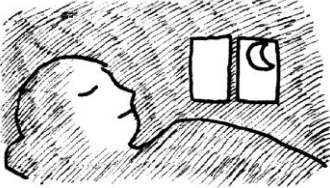




	うつりかた	発病	さむけ	熱	からだの痛み
かぜ	あまり多くの人にうつらない 	ゆっくりすすむ 	かるい 	あまり高くない 	弱い 
インフルエンザ	多くの人にうつる 	はやくすすむ 	ひどい 	38℃～40℃の高熱がでる 	強い 

●感染症の予防

- ①ふだんから体力をつけておく。(バランスのとれた食事をして、しっかりねる。)
- ②まめに手洗い・うがいをする。(石けんをつけてよく洗い、しっかり洗い流す。のどをうるおしておく)
- ③換気をする。(寒くても時々窓を開けて、きれいな空気を入れかえる。)

睡眠の工夫をしよう

不調を訴え保健室に来室する生徒の中には睡眠不足の人もいるようです。質の高い睡眠をとるために、ちょっとした工夫をしましょう。

 <p>できるだけ、毎日決まった時間に寝る。</p>	 <p>寝る前にお風呂に入ったり、音楽を聴いたりして心身をリラックスさせる。</p>	 <p>パジャマやシーツ、布団、まくらなどを清潔にする。</p>
 <p>寝る数時間前に、軽い運動をする。</p>	 <p>部屋を暗くし、静かにする。</p>	 <p>おなかがすきすぎているら、温かい牛乳を飲む。</p>
 <p>ベッドの硬さや枕の高さを自分の好みに合わせ、清潔を保つ。</p>	 <p>布団の保温を適当にする。</p>	 <p>寝る前にトイレを済ませる。</p>

◆◆◆ 3学期の身体測定について ◆◆◆

日 時 1月24日(月)～1学年
1月25日(火)～2学年
1月26日(水)～3学年

朝の活動の時間

場 所 男子～被服室
女子～保健室

服 装 ジャージ(長袖・長ズボン)