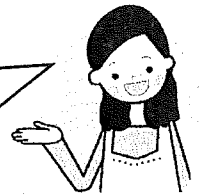


ほけんだより

- ・身体測定の結果
- ・インフルエンザ予防について

平成31年1月24日 石神中学校

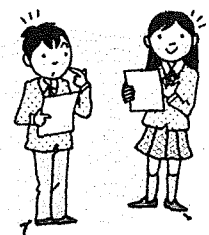
3学期が始まって3週間、生活リズムがやっと戻ってきた頃でしょうか？
南相馬市でもインフルエンザが流行し始めました。石神中でも何名かでています。
手洗いうがいなど、かぜ・インフルエンザ予防をしましょう！裏面にインフルエンザについて詳しくのせておきましたので、チェックしてくださいね。



1月の身体測定の結果

_____ cm	肥満度 ☐ 軽度やせ ☐ 標準 ☐ 軽度肥満 ☐ 中等度肥満 ☐ 高度肥満
_____ kg	

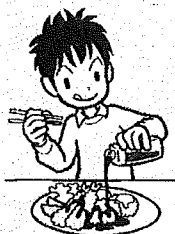
ここにチェックが入っている人は、今の食生活や運動習慣を見直してみよう！



生活習慣病につながる望ましくない生活習慣とは？

食習慣

食べすぎ・飲みすぎ
塩分、糖分、脂っこい
もののとりすぎ



休養

疲労
睡眠不足



歯の健康

歯みがきをしない
よくかんで食べない



運動習慣

運動不足



こころ

ストレス



飲酒・喫煙



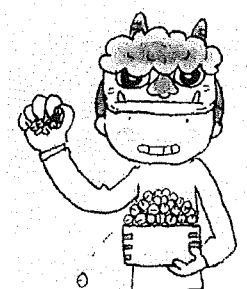
1月の身体測定結果の平均

男子

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	159.3	52.4
2年	164.8	55.6
3年	166.8	59.7

女子

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	154.1	48.1
2年	155.7	53.1
3年	156.4	51.4



流行っています！インフルエンザ！

○体調が悪いときは無理せず、ゆっくり休んでください。朝から発熱、頭痛、のどの痛み、寒気、関節痛等の症状がある場合は、受診をおすすめします。

○微熱でも早退・受診していただくこともありますので、ご協力をお願いします。

○もしインフルエンザと診断されましたら、学校へご連絡ください。

インフルエンザウイルスは、感染力が強く、大きな流行を引き起こしますので、集団感染防止のためご協力よろしくお願いいたします。

インフルエンザの **出席停止期間** は

発症した後5日経過し、

かつ解熱した後2日を経過するまで です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校OK	
発症		解熱				登校OK	
発症		解熱				登校OK	

こまめな手洗い

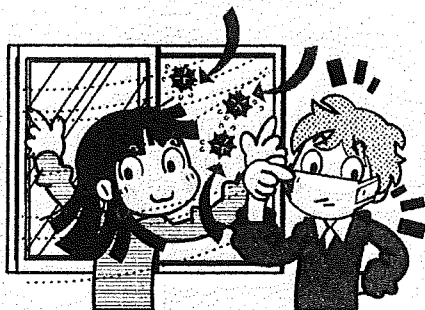
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



～2・3月のカウンセリングの日程～

大村真弓先生（隔週火・水曜日）

2月：12日、13日、26日、27日

内山美和子先生（毎週木曜日）

2月：7日、14日、28日 3月：7日

カウンセリングをご希望の方は
学校までご連絡ください。

