



2月の保健目標
給食への感謝をあらわそう

インフルエンザB型が流行しています!

熱が出て、1日お休み。次の日には熱も下がって元気になったけど、またその次の日に熱が出て、インフルエンザの診断が出たというケースが何件か寄せられています。

手洗いうがいと、こまめに水分をとること、そして咳エチケットを守ること。そのほかに、しっかり寝ること・よく食べることなど、意識して予防につとめましょう。



こんな症状が出たらインフルエンザかも

すぐに病院へ! 普通のかぜの症状の他に...



乾燥注意報!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる 肌トラブル(乾燥肌やかゆみ) バチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう

ぐっすり眠るために...

睡眠不足で、保健室に来る人がいます。次の日に元気に活動するためには、眠ることがとっても大事!

- ☆お風呂にゆっくりつかってみよう。
- ☆スマホやタブレットは寝る30分~1時間前にやめよう。
- ☆明日の予定など、楽しいことを考えながら寝よう。

