

# ほけんだより1月

美郷北学園保健室 1月7日(月)

この冬、暖かい気候の影響からか本校では、12月はインフルエンザに罹った人はいませんでした。しかし、県内では罹患者が増えているようです。インフルエンザは1月～3月に本格的な流行を迎えます。9年生は高校入試を控えた大切な時期です。9年生はもちろんですが、学園全体で応援する気持ちで、一人一人がかぜやインフルエンザの予防に努めましょう。

## 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。

## 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

## 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。

## 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。

## 出席停止期間



発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで

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



- ◎発熱などの症状がある場合は、病院受診をお願いします。
- ◎インフルエンザと診断された場合は必ず学校へ連絡をお願いします。
- ◎通学かばんに、使い捨て用マスクを常備させてください。



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。みなさんは、今年の目標を決めましたか?『一年の計は元日にあり』ということわざがあるように、自分の決めた目標に向かってしっかり計画を立てて頑張してほしいと思います。

今年もみなさんが元気に笑顔で過ごせる1年であるようお願いしています。

一年の計は元日にあり  
物事を始めるにあたっては、最初にきちんとした計画を立てるのが大切だということ!

## 健康習慣で

今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中はずいんとまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがいでウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ざめをよくする はやねはやおき

で きるかな? けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる

## あなたの初夢は?

いろいろな説がありますが、初夢とは今は1月2日の夜に見る夢をさすことが多いようです。この初夢の内容によって、その年の運勢をうらなう風習があります。たとえば「一富士、二鷹、三なすび」というのは、夢に見ると縁起がよいものとされています。将軍・徳川家康が好きなものを並べたとか、富士は「無事」、鷹は「高い」、なすびは事を「成す」という縁起のよい語呂合わせであるとか、この由来にもいろいろと説があるそうです。さて、あなたは今年どんな初夢を見ましたか?



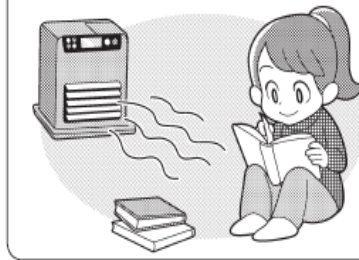
## 心地よい温かさでもやけどをする危険が

こたつや電気カーペットなど「温かくて心地よい」と感じる温度のものでも、長時間触れているとやけどをすることがあります。これを「低温やけど」といいます。暖房器具を使う時は、長時間皮膚に触れた状態にならないように気をつけましょう。

電気カーペットやこたつで寝ない  
⇒眠ったら布団へ移動する



ストーブのすぐ前に座らない



カイロは肌着や衣類の上にはる

