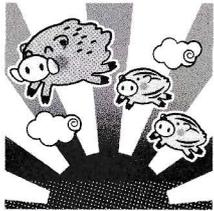


いきいき
ウキウキ
すきすき

まさき

平成31年1月

えびの市立真幸中学校
保健室



新しい年になり、学校がスタートしました。毎朝、暗く寒い中、自力登校を頑張っているみなさん。肌着や手袋を着用して、身体を冷たい空気から守ってくださいね。

さて、インフルエンザについてですが、昨年ほどの大流行はまだ起こっていないものの、近隣の市では学級閉鎖となる学校も出てきています。これからも体調管理に十分気を配りましょう。特に、急ぎの用事等がなければ人混みへの外出はなるべく控え、お出かけの際はこまめな手洗いやマスクの正しい着用など、予防対策をしっかりとお願いします。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

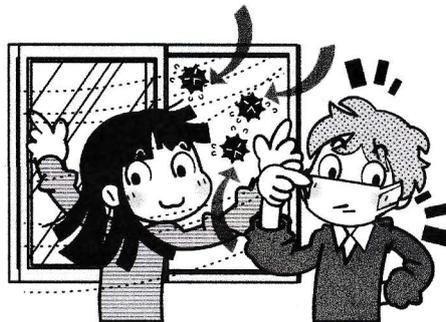
こまめな手洗い

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。



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

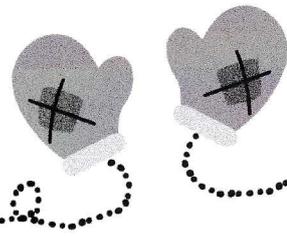
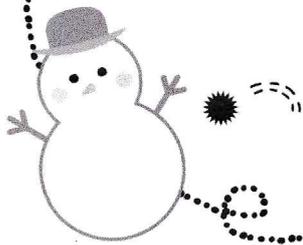
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事ですべて免疫がアップします。

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。



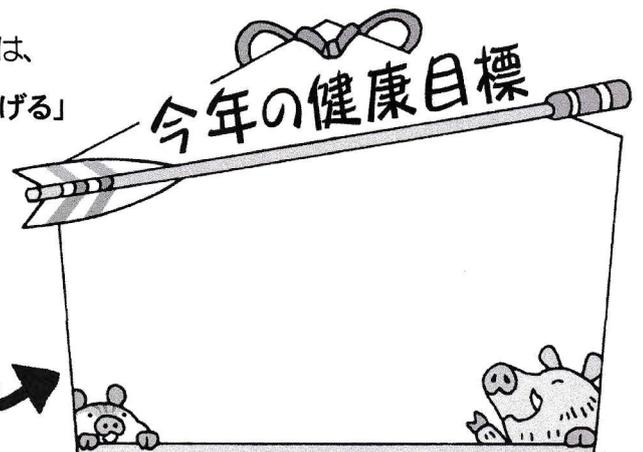
十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる【亥年】は、

「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」

時期だそうです。みなさんが持つ目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

ところで、みなさんは、健康に関する目標を立てましたか？

健康の基本となる「早寝早起き朝ごはん」「栄養・睡眠・運動」などから、今年特にかんばりたいことを目標に掲げ、書いてみましょう！



今年も1年健康に過ごすために、あなたは何を頑張りますか？

