

ほけんだより

1月

平成 27 年 1 月 22 日
京都市立花背小中学校

みつじのようじ、 おだやかに...

毎年、いまごろはインフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などが流行しますが、これまでと同じように、引き続き、手洗いなどで予防につとめてください。さて、2015年はみつじ年ですが、えとの動物たちにはそれぞれ意味がこめられているというお話を知っていますか？
みつじは『家族の安泰（無事）』『いつまでも平和に暮らす』というものだそうです。みなさんもおうちの人も、病氣やケガなどせずに健康でおだやかに生活できる、そんな1年にしたいですね。

インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出たウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



人ごみを避ける

がんばれ9年生

朝型へと切り替えるには



受験生のみなさんはそろそろ本番に向け、夜型から朝型へ切り替えようと考えているのではないのでしょうか。その際、いきなり朝早く起きるのはつらいので、まずは起きる時間を少しずつ早め、体を慣らしていきましょう。そして、起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光を浴びます。これによって体内時計が調節され、生活リズムが整ってきます。また、夜いつもより早く寝るためには、遅い時間に物を食べたり、携帯やパソコンの画面の光を浴びたりしないことも大切です。朝起きてやることを予め決めておくことも、早起きのモチベーションになりますよ。

受験にむけた健康管理をしよう！



睡眠はじゅうぶんにとろう！



朝は早めに起きる習慣をつけよう！



用がないときは人ごみに出ないようにしよう！



食事はしっかりとろう！特に朝食は大事！



からだを動かそう！



外から帰ったら、手洗い・うがいをしよう！



勉強は集中して効率よく！

まだまだ注意！！インフルインガ

全国的に大流行！

あなたにできることは何？

なぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



食べものの好き嫌いが多い



とにかく疲れている



うがい・手洗いはしない



夜更かし大好き