

すこやか

2017.1.6(金)

近衛中学校

保健室

(NO.14)

タブレット專用

新しい年がスタートしました。どんな冬休みでしたか？

冬休みが終わって学校がはじまると インフルエンザも本格的に流行してくる時期となります。

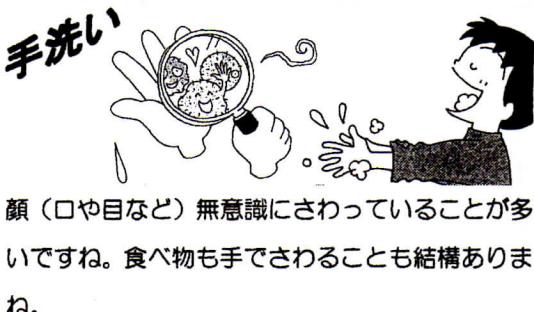
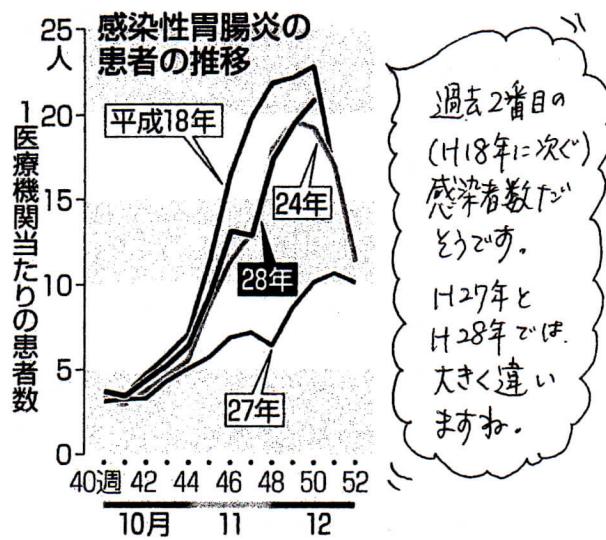
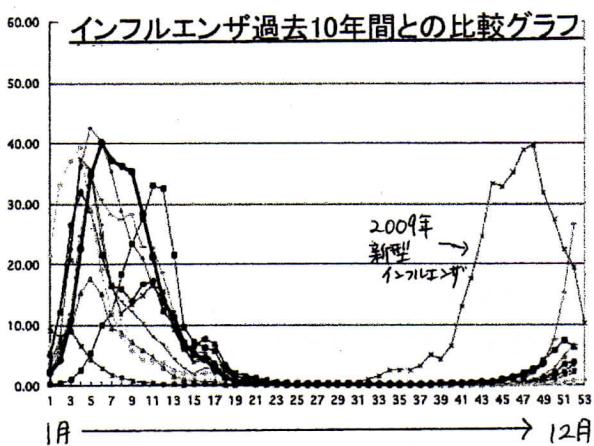
さらに、今シーズンは「感染性胃腸炎」「インフルエンザ」ダブルで注意しなければなりません。

12月「感染性（ノロウィルス）胃腸炎」が大流行とニュースで報じられていましたね。

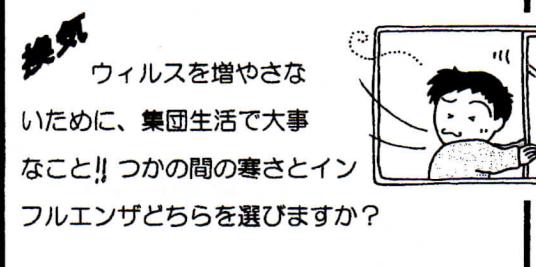
これまで以上に、ウィルス感染には細心の注意が必要です。

予防で大事なこと！

- 手洗い、うがい
- 1~2時間ごとの換気
- 十分な睡眠
(からだの抵抗力をおとさないため)
- からだを冷やさない
(運動後の汗のしまつ、お風呂のあとでの湯ざめ防止、室内外での衣類の調節)
- 人ごみに行かない（カラオケ注意！）週末の過ごし方専用



食事前 トイレ後
帰宅後



気持ち

どんなに流行する時期でも、かかっていない人がいますね。つまり、予防することができるということなのです。

「かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎にかられないぞ！」という気持ちがなければ、予防行動をなかなか続けれません。

3年生にとっては、特にこれからは大事な時期です。勉強をがんばっても、体調を崩してしまっては何もならないです。体調管理も実力を出せるためには、大事なことです。