

長かった2期も終わり、いよいよ明日から冬休みですね。
楽しいことがたくさんある、年末年始。カゼなど体調を崩して、
お布団の中で過ごすことが無いように、気をつけましょう。



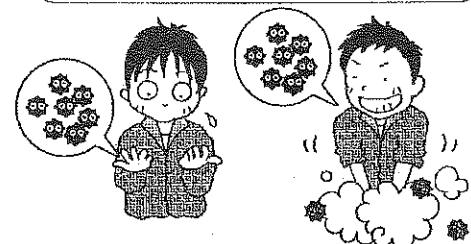
ノロウイルスにご注意!

今年はノロウイルスによる感染症の流行が、例年にくらべ早くなっているようです。ノロウイルスは体内に入ると腸で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強い
ため注意が必要です。

また、ノロウイルスに感染しても、特別な症状が出ないまま、便中にウイルスを排出することがあります。このように健康で体力のある人は、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。ウイルスは身近にいると考えられるので、しっかり手洗い・うがいをする、規則正しい生活をして免疫力を高めておくことが大切です。

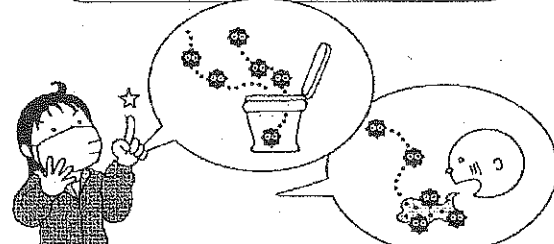
水は冷たいけど、感染症予防にしっかりと手を洗いましょう。

手洗いで徹底予防!



見えないけれど...
手にはウイルスがいてると思っていい!

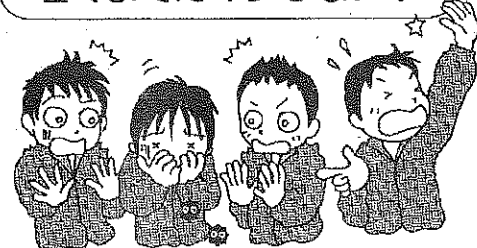
マスクで侵入防止!



見えないけれど...
空気中にも漂っていると思っていい!

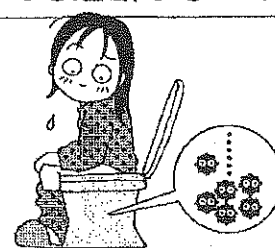
ノロウイルスに要注意!

吐くまでガマンしない!



がまんしきれない吐き気ではありません!
少しでも早く保健室がトイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!
感染源にならないように!



。。。誘惑の多い冬休み。。。

「お正月くらい、お酒を飲んでもいいんやん。」
なんて思っている人はいませんか?お正月に親戚のおじさんがすすめるので少しだけ...なんてことにもなりかねません。

成長期のからだには、お酒もタバコも悪い影響しかありません。「わたし、未成年です!!」とはっきり断る勇氣、誘惑に負けない強い意志を持ちましょう。

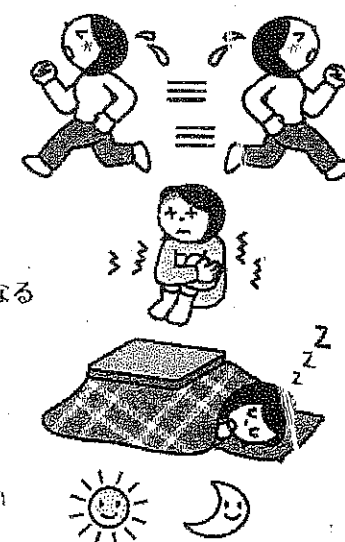


この冬休み、ゆっくり体を休めて、日頃の疲れをとり、リフレッシュしてくださいね。1月5日、元気に登校してください!
くれぐれも、夜更かし、朝寝坊の生活にならないように...

夏バテならぬ 冬バテ っていますか?

【主な原因】

- ①忙しさ
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない
- ②寒さ
冷えて血行が悪くなる
- ③筋肉が衰える
運動量が減るため
- ④日の短さ
太陽の光をあびないことによる不調



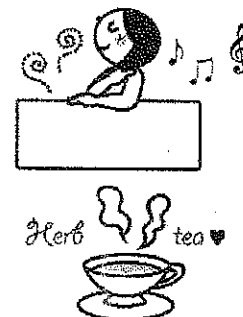
【主な症状】

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかりやすくなる



【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする



スポーツ振興センター、手続き忘れはありませんか?

学校での活動中にケガをして、医療機関を受診した人は、スポーツ振興センターの手続きがあります。使用した保険の種類や医療費の額により対象とならない場や、窓口負担が無くても見舞金が支給される場合もあります。受診してまだ手続きをしていない人がいれば、一度保健室に相談に来てください。

また、書類をもらったが忙しくてそのままになっている人は、2年間有効ですので、この冬休みに書類をそろえておいて、休み明けに保健室に提出してください。