



平成24年1月10日 広島市立五日市南中学校

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ちょっと改まった気持ち、ワクワクするような気持ち・・・お正月は特別なものですね。みなさんが笑顔で過ごせる1年でありますように。冬休みが終わり、いよいよ後期後半です！

みなさん、元気で冬休みを過ごしましたか？これからは、一年で一番寒い時期で、冬季感染症の流行期本番です。生活のリズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

1月の保健目標

かせ、インフルエンザを予防しよう

□お正月気分から抜け出すために！

● 夜ふかしをせず、早く寝よう！

学校が始まれば、冬休み中のように朝ねぼうは出来なくなります。当然、夜遅くまで起きていると、睡眠不足のまま日中を過ごすこととなります。疲れやすくなり、何事にも意欲がわいてきません。病気やケガにもつながるおそれがあります。学校に通っている時の生活リズムをすぐに取り戻すためにも、夜はなるべく早く寝て、睡眠を十分とるようにしましょう。

● 元気に体を動かそう！

暖房の効いた部屋で、お菓子を食べながらテレビを見てゴロゴロ…。こうした生活を続けていると、運動不足、肥満につながります。運動や家の手伝いをして、なまった体を動かしましょう。適度な疲れで、夜もぐっすり眠れるようになりますよ。

● 早起きして朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日を始めるためのエネルギー源。食べれば体温が上がり、また寝ている間も働き続けて“燃料不足”になっている脳にもエネルギーが補給され、頭も体もしっかり働きだします。朝ごはんを食べないと、午前中は頭がボーっとして授業に集中しづらくなり、体もなんとなくだるいまま。精神的にも、ちょっとしたことでイライラしやすくなってしまいます。

大事な朝ごはんを欠かさず食べるためにも、早起きが大切になってくるわけですね。

インフルエンザ 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) 気をつけて！！

広島市感染症情報センターによると、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行中のようです。冬休み前には、集団かぜの発生も多く報告されています。冬休みが明け、学校での集団生活が始まることで、流行が拡大していく可能性もあり、注意が必要です。

インフルエンザやノロウイルスは、体力が低下している人や抵抗力の弱い人が感染すると、重症化しやすいので、日ごろから規則正しい生活をして、ウイルスに負けない体力(抵抗力)をつけておく必要があります。

朝の健康観察をお願いします！！

※登校前の様子をよくみてあげてください。

37.5℃以上の発熱がある場合や吐き気、腹痛などの症状がある場合は、無理な登校はしないで家でゆっくりと休むようにしてください。

早めに休むと早くよくなり軽くすむことが多いです。

予防警報！！ インフルエンザ

感染しないよう予防の心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。

<p>流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。</p>	<p>手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を怠らない。</p>	<p>ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。</p>	<p>かかったらすぐに受診 医師の指示にしたがい、部屋の加温を心がけて暖かくして休みます。</p>
--	---------------------------------------	--------------------------------------	---

かぜ・インフルエンザの予防にはクラスの団結も必要だよ。



休み時間には、みんなでおしゃべりしよう。