

保健だより 1月

郡山中学校 保健室

平成30年1月12日

☆☆☆郡山中学校のインフルエンザの状況は？☆☆☆

2018年がスタートしました。冬休みが明けてから、本校でもインフルエンザに罹患するお子さんが出てきました。現時点でのインフルエンザ罹患者は数名ですが、大きな流行にならないように注意を呼びかけていきたいと思えます。冬休み前から教室に加湿器2台を設置して湿度管理を行い、給食当番の生徒にマスクの着用を促しておりますが、手洗いや食事前の手指のアルコール消毒、配膳時に私語を慎むこと等、引き続き学校全体で予防に努めてまいります。今後、3年生の入試が続きますので、御家庭でも可能な限り人混みを避けることやマスク着用等の御配慮をお願いいたします。

「インフルエンザは出席停止となります。学校まで御連絡ください。」

発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまでが出席停止期間となります。

（学校保健安全法施行規則より）



**受験を
控える
みなさんへ**

体調管理は できていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。

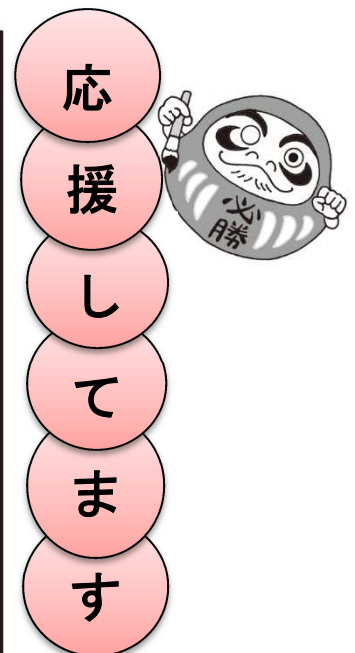
試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

**食事
は
腹八分目**

**生活リズム
を整える**

**感染症の
予防**



☆☆☆冷え性改善のポイント☆☆☆

1. **服装** からだを締めつける衣服は着ない。靴下や腹巻きを使って腰から下を冷やさない。
2. **生活** 睡眠時間を十分にとる。シャワーだけではなく、湯船にもつかるといい。
3. **運動** ストレッチで血液循環をよくする。
4. **食べ物** からだをあたためる食材（大根・かぼちゃ・しょうがなど）をとる。