



平成31年1月8日(火)
向洋小 保健室
No.15

あけましておめでとうございます！平成最後の3学期が始まりました！冬休みはどうでしたか？年末年始は楽しいイベントも多く、ついつい夜更かし・・・ということもあったかもしれませんが、しっかりと生活リズムを整えて3学期も元気いっぱいがんばりましょう！



けんこうスローガン

あ いさは大きな声で元気よく
け がのない1年にしよう
ま い日、排便習慣しっかりと
し せい正しく背筋を伸ばして
て あり・うがいで風邪予防
お いしくバランスよく食事をとろう
め を大切に。テレビ・ゲームのやりすぎに注意！
で かける前にハンカチ・ティッシュをチェックして
と もだちと元気に外で遊びましょう
う そじゃない、歯みがきしないと虫歯になるよ



冬休み明け、寒い時期と重なって朝ますます起きられないという人に生活リズムを戻すコツを教えます！
●夜は、昨日より10分早く寝る。
●朝は、昨日より10分早く起きる。
これを目標の時間に起きられるようになるまで続けます。

いきなり30分ずつ早くするのは難しくても、10分なら何とかできそうな気がしませんか。さっそく今日からためしてみてくださいね◎

インフルエンザに気を付けて!

何度でも言います!!

石川県内では、12,286名罹患の報告ができています(石川県医師会HP インフルエンザ情報システムより1月7日時点)。穴水町内でも183名の罹患者が出ています。これから流行期にはいってきます。今まで以上に注意してインフルエンザ予防を心がけましょう。

かぜ・インフルエンザにかかってしまったら・・・



◎早めに病院へ

38℃以上の高熱、寒気、関節痛などの症状がある場合はインフルエンザの可能性が高いです。すぐに病院へ行きましょう。



◎しっかり水分をとりましょう

高熱がでた場合、体の中の水分が奪われ、体力を使い果たしてしまいます。冬の間もしっかり水分補給を!



◎十分な睡眠を

睡眠が足りないとからだの抵抗力(病気にたえる力)が弱くなります。また、ぬれタオルを干すなどして部屋が乾燥しないようにしましょう。



◎出席停止期間を守りましょう。

インフルは最低でも5日間出席してはいけません。熱が下がったからといって登校してはいけません。

