令和２年１月８日（水）
正院小　　保健室
No.19

あけましておめでとうございます！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／

あけましておめでとう

いさつは大きな声で元気よく
がのない１年にしよう
い日、排便習慣しっかりと
せい正しく背筋を伸ばして
あらい・うがいで風邪予防
いしくバランスよく食事をとろう
を大切に。テレビ・ゲームのやりすぎに注意!
かける前にハンカチ・ティッシュをチェックして
もだちと元気に外で遊びましょう
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下さいね☺

なんの数字かな…？

インフルエンザに関係のある数字です！

38

38℃をこえる熱が急にでたら、ただの風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。すぐに病院を受診しましょう。

48

熱がでてから **48時間以内**に、抗インフルエンザ薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどからでるウイルスも少なくなります。

1～2

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで**1～2m**しか飛べません。けれど、乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気中にうかんで遠くまで行くことができます。

2＋5

インフルエンザがうつるのは、熱が出る**前日と当日、そしてその3～5日後**まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減ってきます。

⇒引き続き、てあらい・うがいをしっかりしましょう！