



2018. 1  
東和中学校

今月の目標

# インフルエンザを予防しよう

今年の健康目標

あけましておめでとうございます。

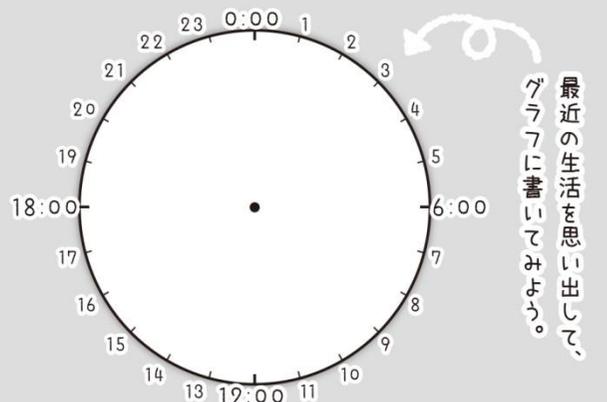
みなさんは大晦日をどんな気持ちで過ごし、新しい年をどんな思いで迎えましたか？たった一日ですいぶん変わったと感じた人もいないのでしょうか。年が改まるこの日に限らず、いつでも気持ちを新たにすることはできるはず。上手く切り替えながら、一日一日を大切に充実した一年にしていきましょう。

## カゼ・インフルエンザ

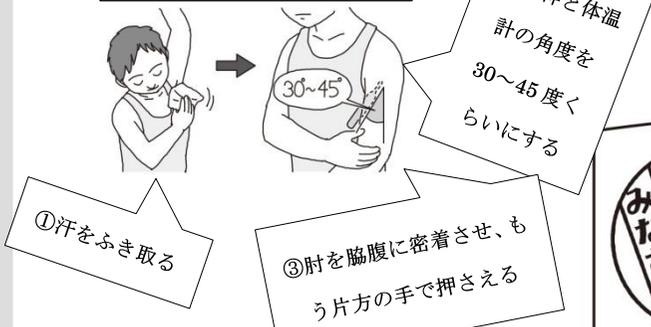
ウイルスにねらわれるのはこんな人！

- 夜ふかし大好き。睡眠が足りていない
- 食べものの好き嫌が多い
- うがい・手洗いはしない
- 運動はあまりしない

## あなたの一日をチェック！



### 正しい体温の測り方

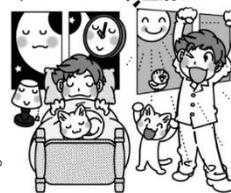


### お知らせ



### 東和中生活セルフチェック

15日から1週間します。  
冬休み中に朝ごはんだけでなく、寝る時刻や起きる時刻、メディアの時間についても話し合ってみましたか？学校生活モードに切り替えて生活リズムを整えましょう。これは、かぜやインフルエンザの予防にもなります。  
3学期は、起きる時刻についてチャレンジしましょう。



## 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。

### 睡眠時間は十分ですか？

必要と言われる睡眠時間

6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間

足りないと思ったら調節して増やせないか考えてみましょう。

### ゲームやスマホの時間が長すぎませんか？

睡眠や食事の時間が圧迫されていませんか？時間を決めて使うようにしましょう。

### 朝ごはんの時間をとれていますか？

朝に余裕を作るために、起きる時間を見直しましょう。

### とにかくカラダを動かそう



インフルエンザは、学校感染症です。出席停止になりますので、医師に診断された場合は必ず学校までお知らせください。