

新しい年2010年寅年、そして、3学期がスタートして1週間が過ぎました。部活動や学校生活などの生活リズムは戻りましたか？

暦の上では1月20日が大寒です。大寒から2月4日の立春までは1年のうちでもっとも寒くなる時期です。空気も乾燥して、かぜやインフルエンザが蔓延したり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。睡眠不足にならない、こまめにうがいと手洗いをする、1日3食しっかり食べるなど、自分で自分の健康管理をしましょう。そして、3学期が学年のすばらしい総まとめになるよう、欠席を減らして勉強や部活動をしめくくりましょう。

1月の保健目標

自分でできる
健康管理!

実行しないと予防にはならないね

冬の健康管理をしよう!

かぜ予防編

かぜやインフルエンザの予防法

- ①睡眠をよくとる。
- ②手洗いをする。
- ③適度な運動をする。
- ④うがいをする。
- ⑤3食栄養のバランスを考えて食べる。
- ⑥部屋の換気をする。



もし、かかってしまったら

自分のからだを守り、他の人にうつさないために、

- ・早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいものでOKです。

感染～



インフルエンザに感染すると

本人が苦しいだけでなく、ウイルスをまき散らして周囲の人も感染するので、学校は休みましょう。



OK!



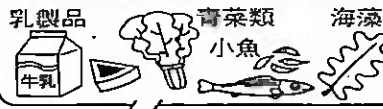
よい眼力を得るためには



受験シーズンも近づき不安や緊張で夜眠れないことがありますよね。そんな時は、

よい眼力を得るためには、心身ともにリラックスして鎮静作用のあるカルシウムを多めにとりましょう。カルシウムの豊富な食品は、乳製品(牛乳・チーズなど)、小魚(いわし・ちりめんじゃこなど)ゴマ、青菜類、海藻などです。中でも、体内で睡眠促進物質を増やすトリプトファンを多く含んでいる牛乳は安眠に一番です。ホットミルクなら体も温まり、さらに効果が高まりますよ。

カルシウムを多めにとってリラックス



トリプトファンを含んでいる牛乳は安眠に一番!



教室の換気と気を配って!

ストーブをつけなくても、1時間窓を開けっ放しにすると、二酸化炭素が増えて、頭痛や気持ちが悪くなる原因になります。

天窓丸も開けておきましょう!

おうちの方へ

* 季節性のインフルエンザや感染性胃腸炎にも注意してください

本校でも、昨年10月末から新型インフルエンザが猛威をふるいました。3学期が始まり、B型インフルエンザの発症も見られます。感染には十分気をつけていただき、急な発熱や全身・関節の痛みなどの症状がある場合は早急を受診されますよう、お願いいたします。

また、今週に入り、おう吐(はく)や下痢、発熱、腹痛などの症状による欠席が増えてきました。西尾保健所管内でも感染性胃腸炎が増えています。早めの受診をお勧めいたします。

一中 学年別インフルエンザ発生状況

(人)

	4月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	9~12月(総計)	計
1年	1	1	0	2	48	57	0	107 (45.5%)	109
2年	0	0	1	0	27	76	2	105 (41.3%)	106
3年	0	0	0	0	66	23	3	92 (37.2%)	92
計	1	1	1	2	141	156	5	304 (41.3%)	307