

保健だより

2019年1月8日
明石市立大久保中学校
保健室

新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は〇〇を頑張ろう!! そんな目標に向かうために、まず早寝早起きで元気なからだをつくりましょう。最初の一歩は始まったばかりです。

迎春



〇〇をします!!!

お正月気分
から
ぬけだす

5つの
ステップ

5

目標をたてる

大きな目標でも、小さな目標でも
オケー。頑張ろう!! やれる!と
思える目標をたてましょう。

4

外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れま
す。ちがこまっていたからだや
じものびのびして気分スッキリ!!!



3

少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中、朝ごはんを食べなかった人
は、少しだけでも食べよう。だんだん
しっかり食べるのが目標。



2

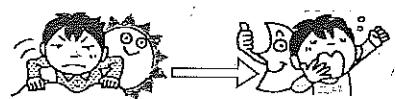
少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光を
あびながら。からだも月歯も目覚め
ます。こたつの中でボーっとするのはダメ。



1

とにかくがんばって眠くても起きる



まずは早起き。
それで自然に早寝の
習慣がつけます。

なんの数字
かな??

38℃

38℃をこえる
熱が急にでたら、
かぜではなく、
インフルエンザかも
しれません。

空気が乾燥
すると鼻や
のどのインフル
エンザウイルスを追
い出す力が弱くな
ります。湿度は50%
~60%に保ちま
しょう。

50~60%

48時間以内

熱が出てから48時間以内
に抗インフルエンザウイルス薬を飲むと
発熱期間が1~2日短くなります。
鼻やのどから出るウイルスも少なくな
ります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の
1mmで、とげのあるイガグリみたいな
形をしています。

10,000分の1mm

インフルエンザに
関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する
期間です。
特にしっかり予防しましょう。

2+5日

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。
出席停止の期間はこの2つがそろった時。

解熱後2日を経過している
発症後5日を経過している
ゆくり
休んでね!!

1~2m

せきやくしゃみと一緒にでたウイルス
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、
空気中に浮かんできて遠くまでいくことがどま

インフルエンザ、風邪の予防は
手洗い・うがい・
ロケチケットです!!