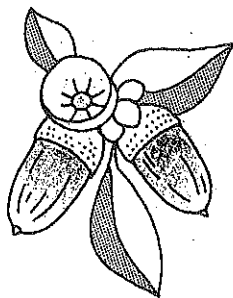


10. 11. 16

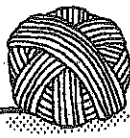
魚住中学校 保健室



すこしずつ寒さが増してきました。

11月は体が寒さに慣れていなくて、風邪をひきやすい時期でもあります。衣服の調節や汗の対策にも気を配って、元気にのりきりましょう。

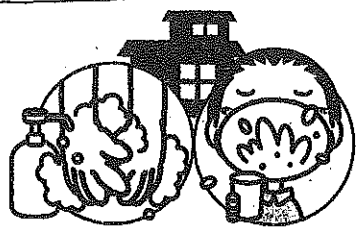
これから、まだまだ寒くなっていきます。体に抵抗力をつけるためにも、好ききらいをせず、三食をきちんととるように心がけましょう。



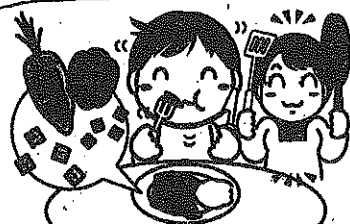
カゼ・インフルエンザを防ぐために

帰ったら手洗い・うがい

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。カゼだけでなく、様々な感染症を予防するために、お家に帰ったときは手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。



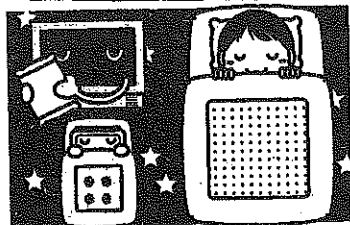
食事は栄養バランスよく



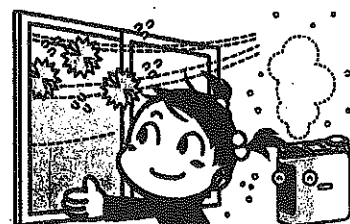
食べものに好き嫌いがある人は多く、特に苦いものや堅いものを嫌う傾向がみられます。味付けや組み合わせを工夫して、なるべくバランスのよい栄養素をとるようにしましょう。

日々の早寝・早起きを

からだの抵抗力を強い状態に保てるためにも、ぐっすり眠って一日の疲れを十分とることが大切です。テレビやゲームなどで夜更かしせず、なるべく早く布団に入りましょう。



乾燥に注意して、適度に換気



乾燥した空気の中では、インフルエンザウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調節しましょう。また、適度に窓を開けて、空気を入れ換えましょう。



インフルエンザをもっと知ろう！

これからの季節は、ほぼ毎年、インフルエンザが流行します。冬の間、みんなが元気に過ごせるように、インフルエンザのことをもっと知って、対策を立てましょう！

原因は？

インフルエンザウイルスです。最近ではA型（H1N1）、A香港型（H3N2）、B型のうちどれかが毎年流行しています。昨年流行した新型にも、まだまだ注意が必要ですよ。

症状は？

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状がみられるのが特徴です。



かかってしまったら？

すぐに医療機関を受診し、安静にして休養をとしましょう。解熱後2日を経過するまでは登校を控えて下さい。その間は出席停止になるので、回復したら登校許可書¹を提出して下さい。



姿勢を正しくしよう！



みなさんの体は、今が伸びざかりです。骨のやわらかい今のうちに、良い姿勢の習慣を身につけましょう。学習中の姿勢がよくなると、肩がこったり、首すじがたるくなるなど、疲れやすくなり、集中力がかけてしまいます。寒くなると、体がちぢこまり、背中を丸めたような悪い姿勢になりがちです。少し意識をして、背すじを伸ばすように心がけてみましょう。

あなたの姿勢はどれ？

① 肩かがみ



② いすに深くかけ
背すじをのばす



③ いすにあさくかけ
背もたれにもたれる

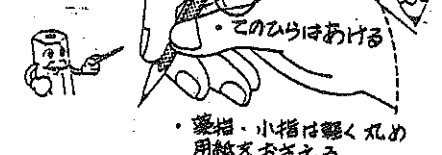


えんぴつ

鉛筆の正しい持ち方

姿勢をくずす原因に鉛筆の持ち方もあります。

・鉛筆の軸が、人さし指の第2～第3関節に置く。
・指を折りすぎない。
・人さし指は親指より少し前に出る。
・中指はけずり際より少し上を握る。



・薬指・小指は軽く丸め用紙をおさえる。