



保健だより

1月号

旭中 保健室

1月の保健目標 感染症を予防しよう

新しい年を迎えました。皆さんがインフルエンザやコロナウイルス感染症に負けないように、笑顔で過ごせる事を保健室から願っています。

冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか？

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使用して、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ

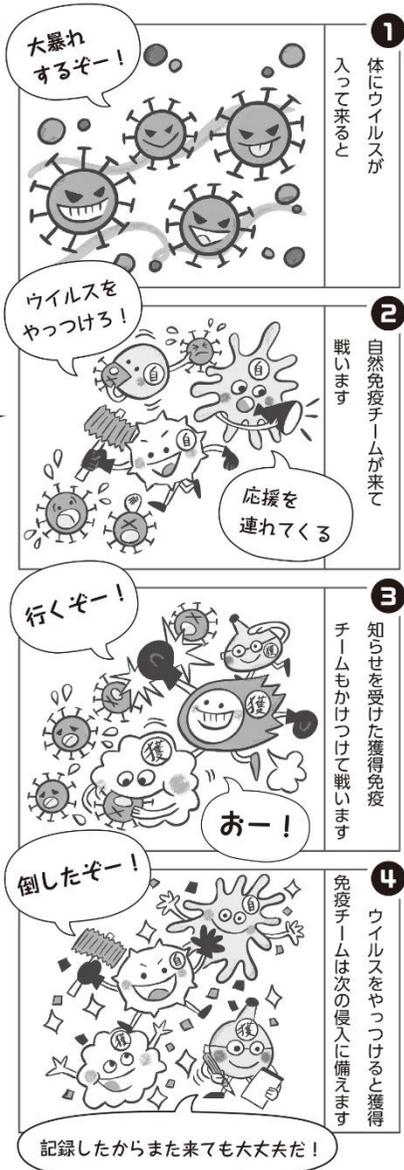


オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。



自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

保護者の皆様へ

1学期の健康診断後、受診が必要な場合は、お知らせを出させていただきました。まだ受診をしていない生徒が多くいます。特に1年生は心電図の結果から精密検査が必要になっている場合があります。まだ受診されていない場合は、なるべく早く受診をされることをおすすめします。

穴あきカルタを直そう!



十二支たちがカルタで遊んでいると、
 楽しかった龍が **ボウッ!**
 ついつい火を吹いてしまいました。
 穴が空いてしまったカルタの札に正
 しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

- | | | | |
|----------|--------|-------|----------|
| 朝ごはん | 夜ふかしし | 月光 | いつもと同じ |
| 腹八分目 | あいさつをし | 外 | シャワーで済ませ |
| とってもゆっくり | 日光 | 手洗いをし | 家 |
| 湯船につかっ | お菓子 | 早く寝 | お腹いっぱい |

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- めるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
 カルタの札に書いてある事を心がけて
 生活リズムを整えましょう!

<p>朝起きて 気分すっきり にあたると</p>	<p>休みでも 起きる時間</p>	<p>ごちそうも ごちそうさま で</p>	<p>食べたら力が 湧いてくる を</p>
<p>寒くても 体ぽかぽか で遊んで</p>	<p>夜は 次の日も元気 で</p>	<p>お風呂は 温まる で</p>	<p>食事前 バイキンバイバイ で</p>