



みんなげんき

平成25年 1月7日 渋川小学校 保健室発行

明けましておめでとうございます

今年一年がみなさまにとって『こころ』も『からだ』も健康な
年になりますように…今年もよろしくお祈りします。



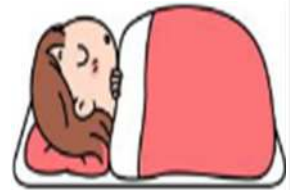
せいかつ みなお 生活リズムを見直そう！

【すいみん】 草ね早起きしましょう！

人間の生体リズムは、朝日をあびることで、「元気にやる気が
出て、心を落ちつかせるホルモン」が出てきます。

そして、朝、起きて約14時間後に、ねむくなるホルモンが出てき
ます。ぐっすりねむっている間に、病気を治したり、体を元
気にしたり、脳のはたらきを整えたりしています。すいみんは、健康
に生きるためにとても大切な働きをしています。

夜ふかしをしていると、感情のコントロールができなくなり、
ちょっとしたことでイライラしたり、ボーッとしたりします。



【栄養】 あか色（タンパク質・カルシウム）き色

（炭水化物）みどり色（ビタミン・ミネラル）の3つの色
の栄養をバランスよくとりましょう。みどり色のビタミン
が不足すると風邪をひきやすくなります。生野菜やあまい
ものは体を冷やします。野菜は、冬の温野菜でとりましょ
う。また、よくかんで食べると、歯やあごの骨が強くなり、
だ液に含まれるホルモンで脳を活性化させます。



【運動】 外でたくさん遊びましょう！

さむくても、水で顔や手を洗うことが大切です。
末梢神経に冷たい刺激を与えることで、寒さを防ぐ力が働き、
毛細血管が収縮して体温調節が上手にできるようになります。



かぜ・インフルエンザを^{ふせ}防ごう！

かぜとインフルエンザのちがい	
かぜ	インフルエンザ
のどの痛み せき 鼻水 くしゃみ	頭痛 さむけ 関節痛 筋肉痛 だるさ のどの痛み
あまり高熱にはならない	38℃以上の高い熱（予防接種を受けた人で高熱にならない人も見られる）
少しずつ症状が出る	とつぜん症状が出る

よぼうほうほう 予防方法はこれ！

- 1) ワクチン接種。
- 2) 外出後のうがい・手洗い。
- 3) 適度な湿度（50～60％）を保つ。
- 4) 人混みへの外出を控える。



- やむをえず外出をし人混みに入る場合には、不織布製のマスクをつけましょう。
- 5) 十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取で抵抗力を高める。
 - 6) 朝、具合が悪いときは、無理に登校せず、早めに医療機関を受診しましょう。

注）特に、集団で過ごす教室は大きな感染源になります。無理に登校し感染を拡大させないよう、お互いを守り合うような配慮をお願いします。

- 7) 感染の拡大防止作戦！

ランドセルに1つ マスクを入れてきてください。

不織布製のマスクは自らの感染予防に有用です。自己の感染を防ぐために、毎日ランドセルに1つマスクを入れてきてください。



しゅっせきていし 出席停止について！

インフルエンザは出席停止になります。ウイルスの排出期間は、感染防止のために十分な隔離の期間が必要です。

登校の基準は、発症後5日を経過し、かつ解熱後、2日を経過した後です。再登校する場合は、「治癒証明書」と「助成金請求書及び領収書」を持参して登校をしてください。

