

* おうちの方へ お子さんと一緒にお読みください。

令和2年1月10日
伊良波中学校保健室



1月の保健目標
風邪の予防に努めよう

2020年がスタートしました!! みなさんはどんな思いで新しい年をむかえましたか? 「今年は〇〇をがんばろう!」「今年は〇〇にチャレンジしてみよう」など新しい目標に向かって一日一日を大切に、充実した一年にしていきたいですね。

1月20日は「大寒」で、1年で最も寒い時期とされています。これからが冬本番! インフルエンザや感染性胃腸炎が流行る季節です。冬休みに生活リズムが乱れた人は、早く生活リズムを整え、手洗い・うがいをしっかりと、元気に冬を乗り切りましょう! 体調の悪い時はエチケットマスクの着用も忘れずに!



インフルエンザ 流行状況

沖縄県に注意報が出ました!!

2年生・3年生で計3名が A型で出席停止になっています

※ 流行性の結膜炎も出ています!

体調が悪いときは、無理をしないで、ゆっくり休みましょう

こんな時は インフルエンザかも

高熱 (38℃以上) **悪寒 関節痛** **咳 鼻水**

カゼ予防で大切なものは?

手洗い・うがい 休み時間の換気 十分な睡眠 栄養バランスのとれた食事

スマホに依存していませんか?

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった

あてはまる人は要注意です!

- インフルエンザと診断されたら...
- ① すみやかに学校へ連絡をください (発症日とA型かB型かお伝えください)
 - ② 登校する際は「出席停止解除願い」を提出してください (1日2回は検温し記録しておいてください) ※伊良波中学校のHPからもダウンロードできます

市内の学校では **B型も出ています**

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることが大切です。

笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである ———— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

→ 裏面は、受験生応援特集です! 3年生必読!