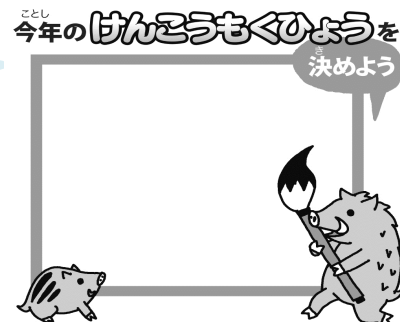


ほけんだより1月がつ

平成31年1月
愛宕台中学校
保健室

1月保健目標：生活のリズムを取り戻し、かぜを予防しよう

いよいよ新しい年がスタートしました。「1年の計は元旦にあり」ということわざにもあるように、何かを始めるなら、年の初めにしっかり計画を立てるとよいです。保健室からの提案としては、今年1年を健康に過ごすための目標を何かひとつ決めて実行してほしいと思います。



そして、3年生のみなさんはまさに、自分の将来に向かって重要な一歩を決めるときを迎えています。全て自分の望みどおりの結果を得ることは簡単ではありませんが、「もっとよく考えて、違う方法を選んでおけば・・・」という後悔だけはしないでほしいです。休養・睡眠をしっかりとして、心身のコンディション調整に重点を移し、存分に力を発揮してほしいと思います。春が来るまで、もう少し寒さも続きますが、がんばりどころですよ！

冬休みふゆ やすモードからだぬけ出そう

冬休みが明けて数日ですが、身体のしんどさはありませんか？冬休み中に生活習慣が乱れたことが主な原因かもしれません。次のようなことも心がけて、早めに「冬休みモード」から抜け出したいですね。

① 早く寝る

『夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい・だるい』を繰り返さないよう、夜は眠くなくても早めに布団に入りましょう。



② 朝食をとる

例えば、簡単に食べられるパン・バナナ・牛乳など…まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。



③ 身体を動かす

夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちに身体を動かしてみよう。体育で、部活で、おうちの手伝いで・・・昼間のうちに動いた分、身体が休みを必要とするので、夜に眠くなりやすいです。



おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします!

熱は?

鼻水は?

せきは?

のどの痛みは?

吐き気は?

下痢は?

体のだるさは?

体の痛みは?



ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎
にかかって、トイレに行った後は...

トイレのふたは
必ず閉めて
水を流そう!



ふたを閉めずに水を流すと、水の粒とともに多くの
ウイルスが空気中に飛びちってしまいます。

インフルエンザや感染性胃腸炎等の学校感染症にかかった場合、医師の登校許可が出るまでは出席停止となります。学校へ診断結果をご連絡ください。出席停止は欠席日数に含まれませんので、十分に休養してください。(胃腸炎と診断された場合、感染性のものか出席停止になるか医師に確認をお願いします。)

医師より登校の許可が出ましたら、「登校届」に医師の診断結果、病院名、休んだ期間などを保護者が記入し、登校再開の日に学級担任へ提出してください。(登校届は、4月に配布しております。愛宕台中学校ホームページからもダウンロードできます。学校へ取りに来ていただいても大丈夫です。)

かぜやインフルエンザの

かん せん けい ろ
感染経路



水分補給で
乾燥&脱水を
防ごう!

かかってしまった人は
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分は
ふき掃除、消毒

元気でも手洗い
うがいを忘れない

かざかわ とおる
スクールカウンセラー 一川 亨 先生

今月の来校日は **1月8日(火)、22日(火)、28日(月)**です。

※相談を希望する方は、学校または保健室携帯 (080-1001-5220) まで