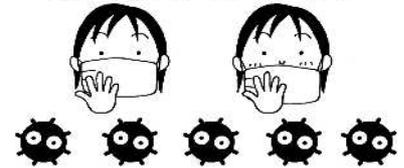


平成30年1月12日
練馬区立石神井西中学校
保健室

新年明けましておめでとうございます。14日間の冬休みが終わり、
まだまだ休み気分が抜けない人も多くいるかと思います。1年の始まり
これからが1年で最も寒い時期になってきます元気に過ごせるように、
生活リズムを整えましょう！

まちがいさがし。



手洗いで細菌・ウイルスをやっつけろ！



冬は乾燥し、風邪やインフルエンザ・感染性胃腸炎など様々な感染症がはやる時期です。3年生はこれからと
っても大切な時期！感染症にかからない為にも、しっかり手洗いをしましょう。

石鹸をつかって洗う！



手洗いはただ手を水で濡らすことではありません！石鹸の泡によって汚れや細菌など
を落とします。しっかり泡立てて洗いましょう！

爪の間・指の付け根・手首を忘れずに洗う！

爪の間・指の付け根・手首など洗いづらい所は細菌が大好きな場所です。
掌だけ洗うのではなく、洗いづらい場所もしっかり洗いましょう。



清潔なハンカチ・タオルで手を拭く！



手を濡れたままにしておくと、かえって細菌が付きやすくなります。皆さんの様子をも見
ているとハンカチを持っていない生徒が多いようです。衣服で拭く、自然乾燥は論外で
す！まずはしっかり清潔なハンカチ・タオルを持ち歩きましょう！ハンカチを持つてくる
ことは当たり前のことです。

手のスキンケアをしよう

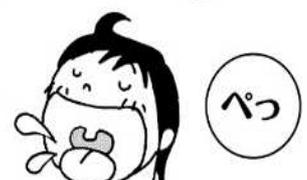
手荒れがひどいとバリア機能が低下して菌の繁殖がしやすくなります。保健室にも時々、乾燥などであかぎれでく
る生徒もいますが、ハンドクリームなどを使ってケアもしてみてください。



口の中の汚れを
洗い流す



のどの奥まで
洗う感じで



しあげにもう1回♪

寒い冬 健康的に体温を上げよう!

保健室で検温していると平熱が 35 台という生徒が結構います。体温が低いと血行や代謝がわるくなり、免疫も低下してしまいます。冷えは万病の元と言われています。冷えることで頭痛や腹痛、月経痛、だるさなどの体調不良を引き起こす原因にも・・・体をの中から温めて血行良くすると体調が良くなります。

Good Morning!



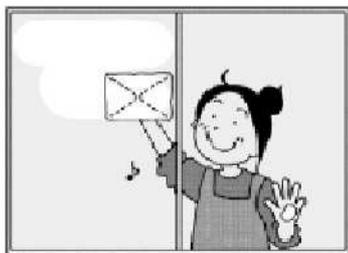
その1 朝日をあびる!

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



その2 朝食を食べる!

朝ごはんは、一日をスタートさせるため大切なエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げて元に戻すためにもしっかり食べましょう。



その3 体を動かす!

体を動かすと血行が良くなり、新陳代謝が高まり、汗をかいて汗腺の働きが活発になり、体内で熱も作られます。



その4 湯船につかる!

シャワーで済ませずにぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。体温をあげるだけでなくリラックス効果もあります。

もしも、インフルエンザに罹ってしまったら確認しよう!

現在、東京都内でインフルエンザ流行注意報が出ています。3学期に入り、本校でも風邪やインフルエンザで欠席が増えてきました。インフルエンザは出席停止の期間が決まっています。登校再開は下記の表を確認して、登校届をもって登校しましょう。登校届は本校のホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱
 解熱
 解熱後
 登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。