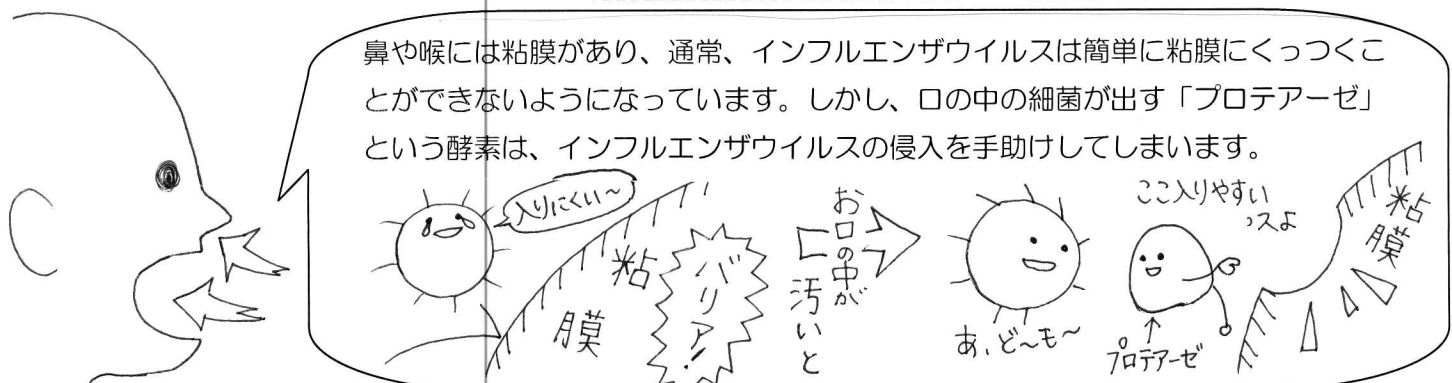
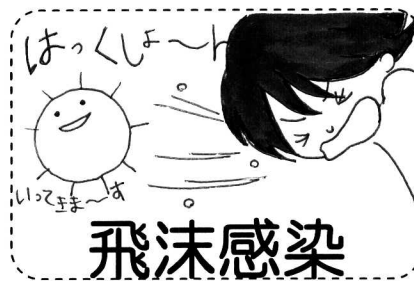


年が明けて、2週間が過ぎました。みなさん、今年もどうぞよろしくお祈いします！冬休み中、毎日元気に過ごすことができましたか？夜ふかしや暴飲暴食の毎日を送っていた人はいませんか？私は31日の夜は年が明ける12時まで起きていましたが、それ以外の日に夜ふかしはしませんでしたよ！暴飲暴食は・・・しましたよ！！（反省！）まだ学校モードに切り替わっていない人もいますようです。少しずつでいいので、元の生活習慣に戻すように心がけてくださいね♪

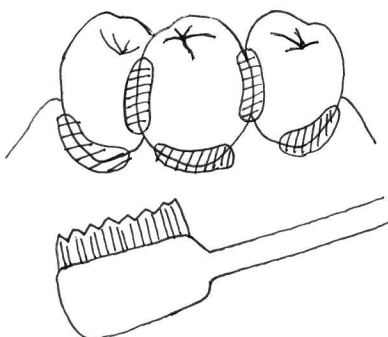


歯みがきでインフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路には、大きく分けて「飛沫感染」と「接触感染」があります。インフルエンザウイルスは、鼻やのどの粘膜から感染して増えていきます。



口の中をきれいに保ってインフルエンザを予防しよう！



- POINT**
- ★歯と歯のすき間、歯と歯肉の境目に歯ブラシを当てる。
 - ★力を入れすぎず小刻みに動かして細菌をかき出すイメージでみがく。

歯みがきコンクールがなくても、歯みがきしていいんです！！

歯みがきコンクール以外のときも、ぜひ歯ブラシを持ってきてください！

給食後にしっかり歯をみがく習慣をつけてほしいです♪

熱が出た!

そのときどうする? Q&A

ニュースでも報道されていますが、東京都でのインフルエンザ流行が始まりました。校内でもインフルエンザ以外に、風邪をこじらせて熱を出す人が増えています。熱が出てしまっても、早めに治すために正しい対応を知っておきましょう!

熱が上がりはじめたときは

すぐに解熱剤を飲んで下げるのではなく!!



温かくして
からだを休める

熱が高くてつらいときは

暑くても厚着をして汗を出すのではなく!!



薄着で熱を外に逃がす
寒気がするときは厚着でOK

食欲がないときは

栄養が必要なので、無理にでもしっかり食べるのではなく!!



無理に食べなくてOK
ただし、水分はこまめに
少しずつでいいので摂ろう

ある日の保健室



生徒のみなさんへお願い

教室の換気をして!

休み時間、廊下から教室に入ったとき、教室内の空気がよどんでいませんか? 少しの時間で良いので、ぜひ換気をしてください。寒いのは少しの間だけです。新鮮な空気が入ると、頭もスッキリしますよ!

休み時間の数分で良いので、教室の窓とドアを開けてくださいね!



体調が悪いときは、無理をしないで!



朝、なんとなく調子が悪い。いつもより少し熱が高い。そんなときは無理をせず、少し様子を見ましょう。体調が回復したら登校してかまいません。

集団生活の場である学校ではすぐに感染症が広がります。自分のからだのために、そして友達にうつさないために、ご協力をお願いします!