

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♪

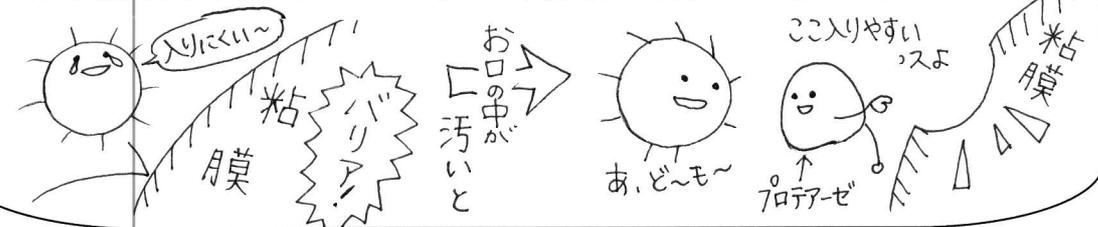


歯みがきでインフルエンザ予防

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。



鼻や喉には粘膜があり、通常、インフルエンザウイルスは簡単に粘膜にくっつくことができないようになっています。しかし、口の中の細菌を出す「プロテアーゼ」という酵素は、インフルエンザウイルスの侵入を手助けしてしまいます。

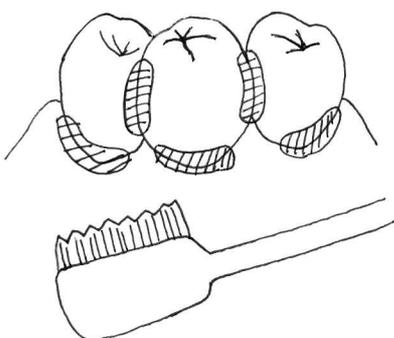


口の中をきれいに保ってインフルエンザを予防しよう！

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はいませんか? 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!