

3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れ、睡眠不足の人もいると思いますが、規則正しい生活を心がけ、1年を元気にスタートさせましょう。

今年の目標は まずは、やることは

そのために

お正月気分

から
めけだす

ステップ 5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオーケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう

5つの ステップ

ステップ 4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ



ステップ 3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標



ステップ 2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ



ステップ 1 とにかくがんばって、眠くても起きる

まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます



なぜ
しようがで
あたたまる？

しょうが湯でポカポカとあたたかくなった経験はありませんか？

それは、生のしょうがに含まれている「ジンゲオール」という成分や、それが加熱・乾燥により変化した「ショウガオール」の効果です。これらは血管を拡張させ血液の流れを良くするので、からだをあたためる効果があります。

ちなみに辛みの成分でもある「ジンゲオール」には、のどの痛みを緩和する効果もあるので、カゼの時は特におすすめです。



1月の保健目標 インフルエンザを予防しよう

毎年、冬休み明けに、インフルエンザが流行します。手洗いや換気をして予防するとともに、睡眠や食事など、規則正しい生活をして、抵抗力を高め、インフルエンザにかかりにくい身体をつくりましょう。

(どんなに予防をしたり、抵抗力を高めたりしても、インフルエンザにかかってしまう人もいます。インフルエンザの症状がみられる場合には、病院に行って、ゆっくり休みましょう)

インフルエンザにかかると熱が下がったあともウイルスを排出している可能性があるため、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱をした後2日を経過するまで』出席停止となっています。

◆風邪とインフルエンザの違い

風邪の特徴

- ・ライノウイルスやアデノウイルスなどが原因
- ・発症は緩やか
- ・37～38℃未満の熱
- ・くしゃみ、鼻水、のどの痛みなど
- ・合併症は少ない



インフルエンザの特徴

- ・インフルエンザウイルスが原因
- ・発症は急激・38℃以上の高熱・足腰や関節などの強い痛み、悪寒など
- ・気管支肺炎など合併症も



◆治癒届の提出について

インフルエンザにかかった場合には、治癒をして登校する際に『治癒届』を記入・提出していただく必要があります。『治癒届』は釜利谷中学校のホームページ【ホーム→保健→治癒届】からもダウンロードすることができます。ご活用ください(もちろん学校から用紙をお渡しすることもできます)。

◆冬休み中のケガや病気について

冬休み中に、大きなケガをしたり、大きな病気にかかった場合には、担任の先生または保健室に伝えてください。