

保 健 だ よ り

平成25年1月18日
内川小学校 保健室
第10号
発行責任者：養護 熊倉

★今年もよろしくお願ひ致します★

無事新年を迎え、新しい年がスタートしました。みなさんは、今年どんなことに挑戦したいと考えていますか？今年一年が、みなさんにとってすてきな一年になりますよう、お祈り申し上げます。

★生活リズムは取り戻せましたか？★

冬休みが終わり、2週間がたちました。みなさんの頭は、お休みモードから学校モードに切り替わっていますか？

自分の生活を右の表でチェックしてみましょう。

そして、チェックが出来なかったところは見直しましょう！



生活チェック

- はやね・はやおきをする。
- 1日3回、食事をきちんとする。
- おやつは決まった時間に食べる。
(ダラダラ食べない、食べすぎない)
- 毎朝、トイレに行く。
- 外で遊んだり、運動をしたりする。
(テレビゲームやパソコンでばかり遊ばない)
- ストレスをためない。
(自分なりの方法でリラックスする)

★インフルエンザが流行しています！★

全国的にインフルエンザが流行しています！！

また、福島県南地域（白河市、西白河郡、東白川郡）では、インフルエンザ注意報が出ており、A型のインフルエンザが流行しています！！

先週には、矢祭町内の小中学校でインフルエンザによる出席停止が出たそうです。

インフルエンザが、すぐそこまで来ています！感染予防の対策を再度掲載致しますので、インフルエンザを予防するために、家族全員で感染対策のご協力をお願い致します！

* インフルエンザにかからないために（簡単にできる予防策） *

- ワクチン接種をする。
- 飛まつ感染予防としての咳エチケットを行う。
- 外出後の手洗い・お茶うがいをする。
- アルコール消毒をする。
- 適度な湿度（60%～80%）を加湿器等で保つ。
- 十分な休養をとり、バランスのとれた栄養を摂取する。
- 人混みや繁華街への外出を避ける。

以上7点にご協力いただきたいと思います！

