

保健だより

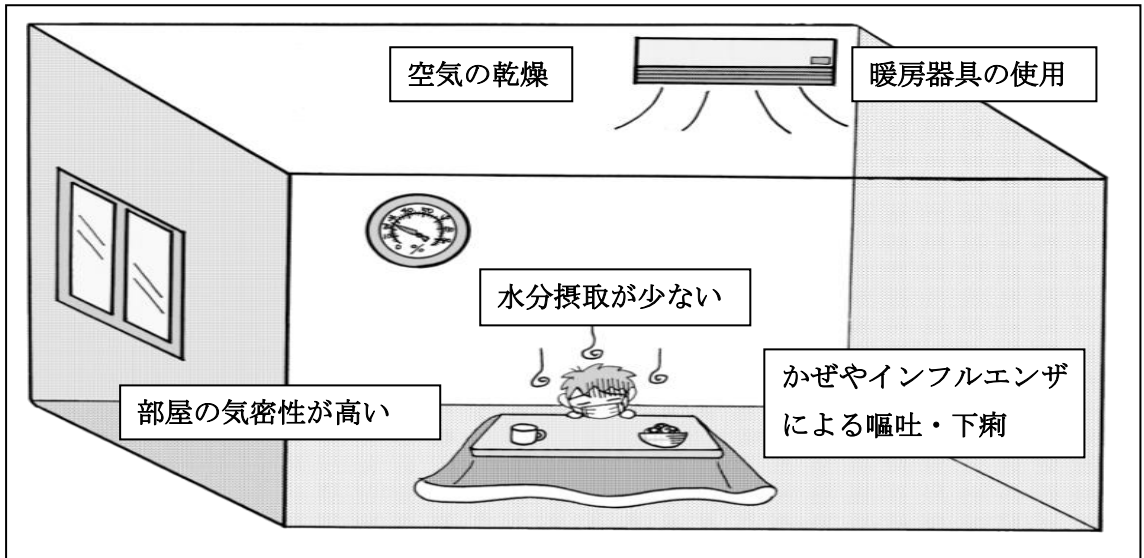


令和 2年 1月
若松中学校
保健室

明けましておめでとうございます。令和初めてのお正月を迎えました。この冬は暖かく過ごしやすい日が続きましたが、今週に入りぐっと寒くなりました。幸いなことに本校ではインフルエンザの流行も今のところありません。ただ、近隣地区ではインフルエンザ患者数が少しずつ増加しています。また、急に寒くなったことで、気温差に体がついていかず、体調不良を訴える人も増えています。免疫力を高めて、風邪やインフルエンザに負けないで過ごしましょう。

夏だけじゃない！！

冬の「脱水」に注意！



冬の脱水のサイン		
肌が乾燥する 	のどが渇く 	つく 口の中が粘
食べ物 が飲み込みにくい 	足が つる 	体が だるい めまい

さらにのどやのどの粘膜が乾燥し、ノロウイルスやインフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる。

冬の脱水を防ぐには

加湿器で部屋の乾燥を防ぐ

スポーツドリンク等ミネラルも含まれている飲み物を選ぶ

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか
眠れませんが、部屋を暗くして横
になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くても本番2週間前には、当
日のスケジュールに合わせた生
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい…
試験が9時からだと
すると…?

6ジグジー!



不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、
集中できない時は
ホッとひと息も
大切です…。



痛い!

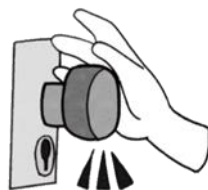
静電気を防ぐポイント

怖い!

ドアなど握る前にコンク
リートや木の壁に触れる。



ドアノブは
手のひらで触る。



手をハンドクリームや
化粧水などで保湿する。



他にも…

- ★部屋を加湿する。
- ★重ね着をするときは
同じ素材の服にする。
- ★静電気防止グッズを
身に着ける。
など工夫できます。

おうちの方へ

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。2点お知らせします。

- 1 急に寒くなりました。インフルエンザは寒くなると流行する傾向があります。冒頭にも書きましたが、今のところ本校ではインフルエンザの流行はありません。しかし、一度発生すると爆発的に流行する恐れもありますので、うがい手洗いの励行や登校時の健康観察をお願いいたします。また、手洗いの際にハンカチやタオルを持っていない生徒が目立ちます。清潔なハンカチやタオルを持たせてください。なお、罹患した場合は出席停止扱いになります。千葉市では一昨年11月からインフルエンザのみ保護者の方に「インフルエンザにおける療養報告書」を記入していただき登校時に提出していただくことになっています。他の学校伝染病（感染性胃腸炎、溶連菌感染症等）は従来通り主治医に「登校許可証明書」に記入していただき登校時に提出してください。用紙については千葉市医師会に加入している医療機関及び保健室にあります。
- 2 6月末、該当生徒に医療券を配付してあります。医療券を使用して治療した場合は、手続きがありますので、今月末までに提出をお願いいたします。また、未使用の医療券はそのまま保健室に返却してください。