

ほけんだより

2015.1月 和歌山市土堂志中学校

3学期が始まりました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？
 年末年始はとても冷え込み寒い日が続いていましたが、
 まだまだ寒さは続きそうです。

この頃に、
 寒くて乾燥している日が多いとインフルエンザは活発になります。

和歌山市では、3年ぶりのインフルエンザ流行警報が発表されました。

朝、体調が良くないと思ったら、検温をして自分の体の状態を知っておきましょう！

暖かい服装のポイント 「首」



寒い日は3つの「首」に注目！
 首や手首、足首をあたためると
 全身があたたかくなり、
 冷えがおさまります。

寒い朝、布団から出るのはつらいもの。
 今の季節は気温が低いうえ、体内時計の
 リズムで、眠っている間は体温が下がっ
 ているので、よけいに寒く感じるのです。

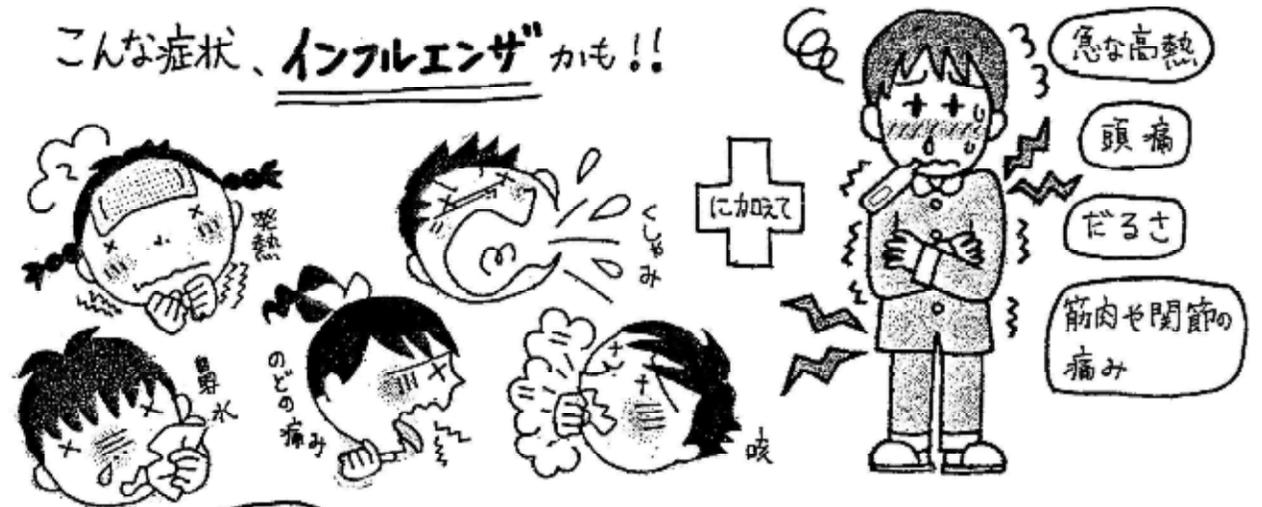
体温を上げるために あなたにできること

- ①朝食をとる
 食べものをとりいれると、
 体内で熱がつくられます。
- ②からだを動かす
 筋肉を動かすと、血液循環がうながさ
 され、体内で熱が作り出されます。
- ③朝の光を浴びる
 体内時計がリセットされ、体温を上げ
 るように、体が動きはじめます。



インフルエンザ流行中!!

こんな症状、インフルエンザかも!!



カゼ・インフルエンザ予防の

あんなことこんなこと

換気

2か所開けて
空気を流そう

加湿 湿度40%以上をKEEP♪

鼻呼吸

口呼吸は天然のマスク

タオル2枚持ち

手洗い用と
せき・くしゃみ用

口呼吸は天然のマスク
 口呼吸は天然のマスク
 口呼吸は天然のマスク

★ 病院で「インフルエンザ」と診断されたら、学校までご連絡してください。
 後日、「インフルエンザによる欠席届」をお渡しするので、家庭でご記入、ご押印のうえ学校へ
 提出をお願いします。