



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！



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
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 そんなこと



★ 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」をお渡しますので、家庭でご記入、ご押印のうえ学校へ
提出をお願いします。