

ほけんだより

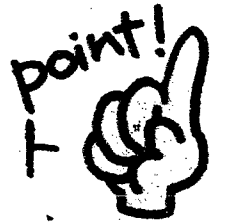


臨時号



冬休み

元気に過ごす3つのポイント



2015.12 和歌山市立貴志中学校

2015年も残りわずかとなりました。
 今年はどんなことがありましたか？
 小さなことでも、よいことが集まれば、前に進む力になります。反省することも大切ですが、よかったことをたくさん思い返して、新しい年へのエネルギーにしましょう。
 何かと忙しい時季ですが、健康に十分注意を払い、よい年末年始を過ごしましょう！！



1. 1日3回の食事をきちんと食べる
 特に朝ご飯は、体温を上げ、1日の体のリズムをつくる大切な食事ですから、必ず食べましょう。
2. 体を動かす
 体を動かすと、体がポカポカ温まるし、お腹がすいて、ご飯もおいしく食べられます。
 縄跳びをしたり、家の手伝いをするなど、体を動かしましょう。
3. よく眠る
 学校が休みだから、夜ふかししても大丈夫...ではありません。夜、ぐっすり、たっぷり眠ることが、翌日も元気に過ごせるもとになります。



今月のポイント 注意

インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。
突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



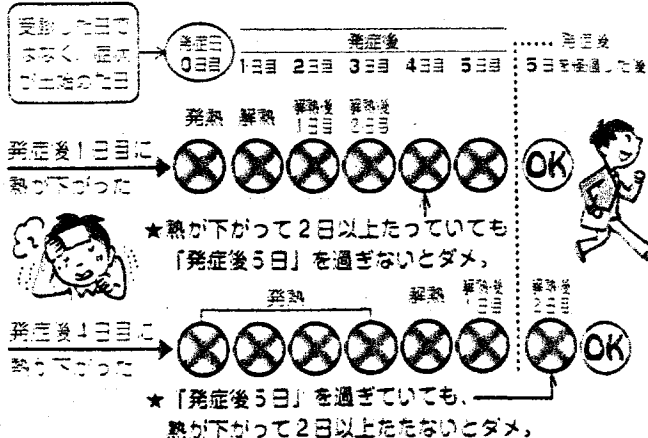
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●



年末年始 誘惑をブロック

年末年始は、何かと誘惑の多い時季ですが、嫌なことやダメなこと、したくないことは、きっぱり断りましょう！
 強い気持ちで誘惑をブロックし、あなたの体と心を守ってください。

冬休み明けには、
 元気な顔を見せて
 ください！！

