

貴志中学校



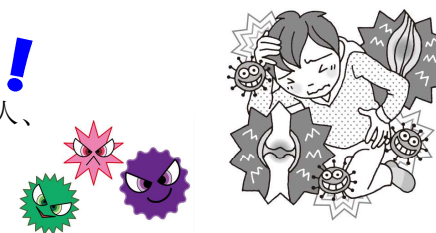
陽ざしはおだやかですが、朝晩は冷え込み、冬の訪れを感じる季節となりました。毎朝、ふとんから出にくくなっているのではないのでしょうか？

『頭が痛い』『のどが痛い』という症状を訴えて保健室に来る人が増えてきました。体が寒さになれていないので、衣服の調節をしっかりとる、規則正しい生活を心がけるなど、体調管理には十分気をつけましょう。



インフルエンザ、かぜの季節がやってきました！

いよいよ、インフルエンザやかぜの季節が到来します。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染するといわれています。昨年度、本校ではなんと、6人に1人が感染しました。今年は何のタイプが流行するかは不明ですが、本格的な冬に入る前に、かぜやインフルエンザの予防に努め、万全な状態で期末テストに臨みましょう。



かぜとインフルエンザ、どこがちがうの？

	かぜ	インフルエンザ
いつなるの？	冬が多いけど特に季節は関係なし	冬
どんな症状？	熱	38℃～40℃の熱が3～5日間
	からだ	全身の関節や筋肉が痛い、頭がぼーっとする
	せき	全身症状のあとから出る
	はな	全身症状のあとから鼻水が出てくる
	のど	全身症状のあとから少し赤くなって痛む

5つのステップでウイルス撃退!!

5 マスクを
じょうずに使う

かぜの症状があるとき

人の多い場所に行くとき

4 教室の空気を
入れ換える

空気の入りと出口をつくと効果的

3 手洗い、
うがいを
こまめにする

せっけんを使って、
ていねいに

のどのほうまで、
念入りに

ウイルスを 追い出す

①洗い流す
(手洗い・うがい)

②追い払う(換気)

③まき散らさない
(マスク)

侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

2 栄養を
しっかりとる

からだの材料
たんぱく質

ビタミンACE (エース) と覚えよう
ビタミンA ビタミンC ビタミンE

ウイルスと 戦う力をつける

①栄養(食事)

②休養(生活リズム)

ウイルスと戦うからだの力(免疫力)を高めます。

1 生活リズムを
整える

日付が変わる前に寝る

食事は1日3回、
規則正しく

活動・休息を
バランスよく

～体がなまってきたと感じたら、試してみよう～

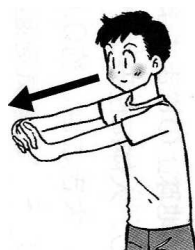
からだをほぐす ストレッチ

肩

両手を組んで、頭の上に伸ばす。ひじを伸ばして腕が耳にさわるように。



両手を組んで、からだの前に伸ばす。肩甲骨をジワッと開くイメージで。



肩や首のこりは、筋肉が疲れているサイン。勉強や読書の合間にストレッチをすると疲れがとれて、集中力もアップします!!

からだの後ろで両手を組んで、ゆっくりあげる。肩甲骨をギュッとちぢめるイメージで。



首

頭の後ろに手を組んで、首を前に倒す。腕と頭の重みだけで、首の後ろを伸ばすように。



ぜひ、試してみてくださいね!