

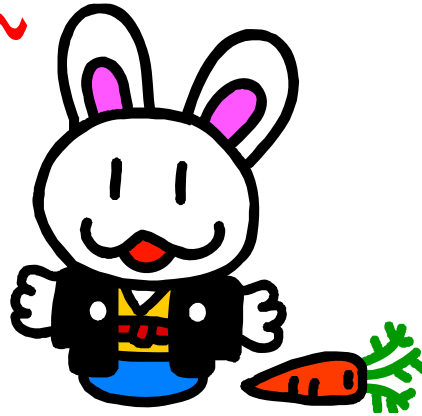
えがお 1月

平成23年1月11日
波崎第四中学校
保健室

～明けましておめでとうございます～

いよいよ2011年がスタートしました。みなさん、今年
はどんな1年にしたいですか？ 今年も大きなケガや病気を
しないで健康に過ごしたいですね。引き続き、保健室からみ
なさんの心とからだの健康づくりのお手伝いをしていきたい
と思います。よろしくお願いします。

また、生活のリズムがまだ冬休みモードの人は、今日は早
めに寝て、学校モードの生活習慣に切り替えましょう。



1月の 保健目標 感染症の予防に努めよう

12月からインフルエンザが全国的に流行しています。波四では、まだ流行し
ていませんが、寒さが厳しい1月から2月にかけて十分注意が必要です。また、
今日から学校での集団生活が始まります。体調が悪いと感じたら、朝自宅で検温
したり、マスクを着用したりして予防に努めましょう。もちろん、手洗いとうが
いもしっかり行いましょう！

インフルエンザ・かぜ が流行する季節です

インフルエンザの特徴

- 急に高い熱が出る
(38～40℃；3～4日間続く)
- 筋肉痛や、関節痛などの全身症状が強い
- 重くなると、気管支炎や肺炎などの病気
になりやすい



かぜの特徴

- 初めに、のどや鼻に症状が
現れる
- 主な症状は、くしゃみ・鼻水
など。熱は微熱でいど。

～かぜ・インフルエンザ予防10ヶ条～

- ① バランスの良い食事をとる
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ 外から帰ったら、うがいをする
- ④ 石けんを使ってこまめに手洗いをする
- ⑤ こまめに部屋の換気をする
- ⑥ 部屋の湿度に注意する(50～60%が目安)
- ⑦ マスクをする
- ⑧ 人ごみに行かない
- ⑨ かぜの症状がひどい時やインフルエンザにかかったら、治るまで休養する
- ⑩ 「かかったかな？」と思ったら、すぐに病院で診てもらう

かぜを防ぐために おすすめの食べもの

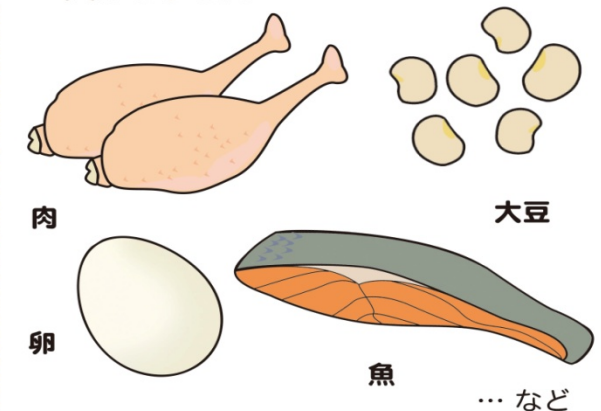
ビタミンA

粘膜を強くして、ウイルスの侵入を
防ぎます



たんぱく質

かぜに負けない体力をつくるのに
欠かせません



ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます

