

# 健康通信

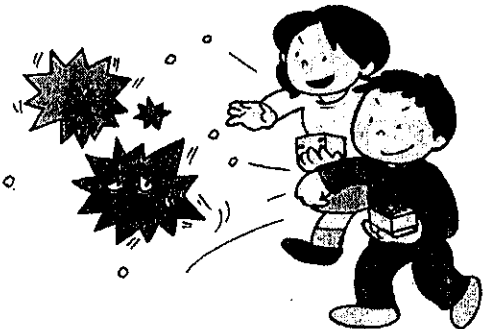
2月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は『立春』です。この日は、春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれています。この『春一番』の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。

暦のうえでは、春に向けて準備がすすんでいます。みなさんも生活習慣に気をつけ、元気に春を迎えられるように少しずつ準備をしましょう。



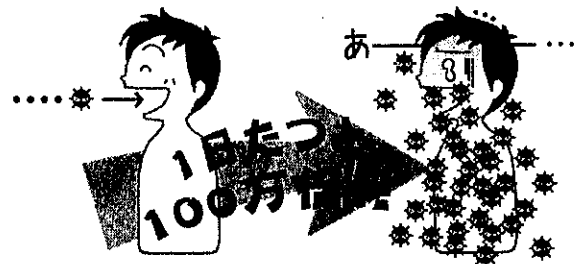
## まだまだ必要！かぜ・インフルエンザ予防

全国各地でインフルエンザが流行しています。予防をしっかりと行い、体調が良くない時は早めに医療機関を受診することをおすすめします。

### 【かぜ・インフルエンザ予防】

- 手洗い・うがいをしっかりとる
- 十分な睡眠をとる
- バランスの良い食事を心がける
- 部屋の換気をこまめに行う
- 人混みはできるだけ避ける

### 一気に増えるよ！ インフルエンザウイルス

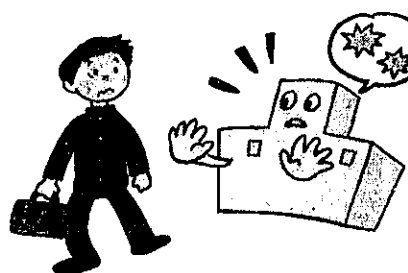


### インフルエンザにかかってしまったら...

インフルエンザは、普通のかぜ症状に加えて、全身のだるさや関節の痛み、急な高熱などが現れます。このような症状を感じたら、医師の診察を受けましょう。インフルエンザと診断されたら、家で安静にして感染を広げないために、外出は控えます。



水分をしっかりと  
補給しましょう



熱が下がっ  
てもすぐ  
には登校  
でき  
ません。

発症後5日を経過し、解熱後2日経過するまで登校できません。

# 体調管理もラストスパート！健康で試験に臨むために

みなさんが今まで積み上げてきた実力でテストに臨むためには、体調管理が欠かせません。『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、すべての基本です。かぜ・インフルエンザにも注意しながら、心身ともに健康な状態をキープし、万全の体調でテストに臨めるようにしましょう。

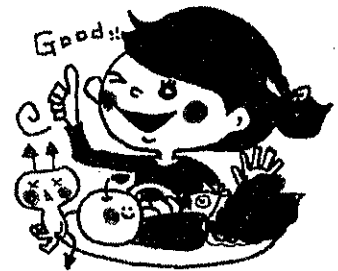
## 睡眠

早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時には脳が目覚めているようにしましょう。



## 食生活

栄養バランスのよい食事をとって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに！



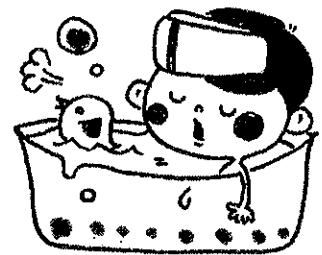
## 気分転換

こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほぐしましょう。

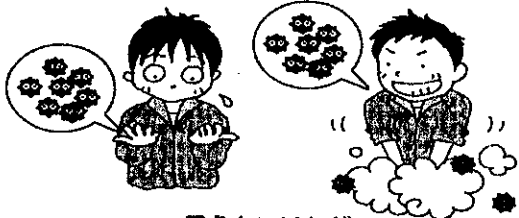


## くつろぎ

ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。

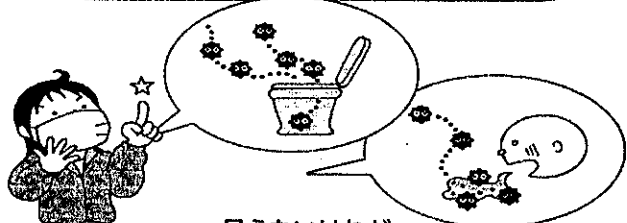


### 手洗いで徹底予防！



見えないけれど...  
手にはウイルスがいてると思っていい！

### マスクで侵入防止！



見えないけれど...  
空気中にも漂っていると思っていい！

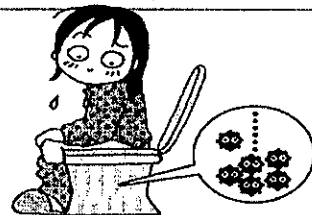
## ノロウイルスに要注意！

### 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！  
少しでも早く保健室かトイレへGO！

### 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます！  
感染源にならないように！