

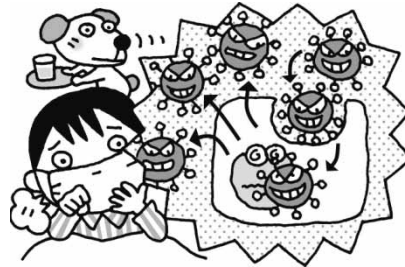
平成 27年 11月 9日
多摩市立諏訪中学校 保健室

かぜ・インフルエンザの季節！！

外はぐっと冷え込むようになり、空気が乾燥しています。気温が低く、空気が乾燥すると、菌やウイルスが活発になり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。かぜやインフルエンザに“かからない・広げない”ために一人一人ができることを実行しましょう。

*** 朝の健康観察 チェックポイント ***

- | | |
|--------------------|--------------|
| 熱がある（平熱を知っておきましょう） | 食欲が出ない |
| 身体がだるい | 寒気がする |
| お腹が痛い | 頭が痛い |
| せき、くしゃみ、鼻水が出る | 顔色が悪い |
| 喉が痛い（イガイガする） | 元気がない（力が出ない） |



風邪は引き始めが肝心です。気になる症状が出たら、早めに受診を！

5つのステップで かぜを撃退!!

	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	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。
	2 栄養をしっかり取る 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。
	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	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
	4	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
	5	

猫背の人 要注意！

正しい姿勢できていますか？

姿勢が悪いと、肩こりや頭痛がしたり、左右のバランスが悪くなることで、歩きがおかしくなったりします。また、症状が進むと、曲がった背骨が内臓を圧迫してしまうこともあります。寒い冬は、無意識に背中が丸まりやすくなります。意識して正しい姿勢を保ちましょう。

正しい座り方



姿勢が良いと、見栄えが良いだけでなく、全身の血流が良くなり、身体が楽になります。常に姿勢を意識することが良い姿勢への近道です！



11月9日はいい空気の日です

風邪やインフルエンザが流行する時期に大切なのは換気です。空気を換えることで、菌やウイルスが排出され、新鮮な空気になります。休み時間ごとに窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。

本日、インフルエンザの出席届を配布しました

例年、空気が乾燥する時期になると流行するインフルエンザですが、今年は例年より早く流行しています。都内では学級閉鎖があり、多摩市の中学校でもインフルエンザの欠席者が増え始めています。

38度以上の発熱や関節炎、頭痛などインフルエンザの症状が考えられる場合は、速やかに医療機関で受診していただくようお願いいたします。インフルエンザの疑いや診断があった場合は、発症した翌日から5日間、解熱後2日を経過したのち、医師の指導のもと学校に登校してください。

また、登校の際は、お配りした「出席届」を保護者が記入し、学校に提出してください。

* お知らせ *

11月18日（水）午後、1年生と昨年度の経過観察の2・3年生を対象に脊柱側わん検診を行います。対象者は本日配布した「脊柱側わん検診について」のお知らせをご覧ください。

11月27日（金）1年生を対象に、学校歯科医の足立先生によるブラッシング指導を行います。当日使用する持ち物がありますので別途お知らせします。