

ほけんだより



水工西高女
保健室

インフルエンザ⁰⁰ 大流行中!!

全国日々インフルエンザが大流行をはじめ、西高でもインフルエンザの人が出はじめました。インフルエンザは感染力が強いので、すぐに広まります。みんなで気を付けて、予防していきましょう。

〈インフルエンザの予防方法〉

① 手洗い、うがい

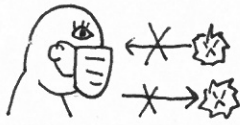
感染は、体の中にウイルスが入ってくることで起ります。

みんながさわっているドアや机などにこぼれた手には、たくさんウイルスが付いています。

口呼吸をすることで、空気中のウイルスがのどや鼻から入ります。

手洗い、うがいで、体の中に入ってきたウイルスを取りのぞくことが大切です!!

② マスク



マスクをつけることで、外からウイルスが入ってくることを防ぎ、また、他人にうつす心配も少なくなります。

(正しいマスクのつけ方)



③ 換気



みなさんの教室には、ウイルスが空気中に大量に加わっています。また、ウイルスはまたたき、乾燥した所だと、1日に20まで生きのびています。

休み時間にはストーブをこめて、換気しましょう。

対角線の窓(ドア)をあけて、教室の真ん中に空気が通うようにしましょう。

④ 規則正しい生活



早寝

早起き

朝ごはん

規則正しい生活で、体の免疫力アップ!

ために、「朝礼しんどかったけど、元氣張って来ました」と言う人がいます。...

元氣張ることと、無理をすることは違います!!!

無理をして来ることで、他の人にインフルエンザなどをうつしてしまうことがあります。

少しでも体調が悪ければ、必ず熱をはかり、熱があれば病院に行きましょう。

もし、インフルエンザになったら

① 学校に連絡する

→ インフルエンザは出席停止になるので、欠席にはなりません。

② 登校許可書(証明書)を手に入れる

→ 学校に取りに来るか、ホームページからダウンロードして印刷する。

③ 病院で登校許可書(証明書)を書いてもらい、それを持って登校する

裏面に「先生達の新年の目標」を書いてあります。

裏面に「つづく...」

一年の計は 元旦にあり

意味

一年の計画は、年のはじめである
元旦に立てるべきであり、牛年を始める時は
最初いきなりとした計画を立てることが
大切だということ

平成30年がスタートしました。

みなさんの今年の目標は何ですか？

先生達の目標を参考にしつつ、自分の目標を考えてみましょう！！

資格取得！

笑顔と健康

継続の力

夕動

東北・九州
一周撮影

趣味・特技を
ふやす！

おこらない
おこたらない

合格

体脂肪率 8%以下
合格

1週間に
2日は
運動をする。

暑い日も寒い日も
朝6時起床

腹筋を割る！

朝活

10kg ダイエット

- ・スーボード... 540°回す
- ・ポルタリニク... 2級までいく
- ・バス釣り... 60cm up
- ・DJ... なるべくアタロク回す
- ・振... スーパーズトレッキング

平成30年(2018年)の目標、

(自分の目標を考えて書きこみましょう)