

今年も健康な正月



新しい年が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか？今年の目標を立て、自己実現に向けて頑張ってください。そのためには、心身共に健康であることが第一です。冬休みで乱れた生活リズムから学校モードに切り替えて、健康管理を心がけましょう。

⚠冬休み明け こんなことをしていませんか？⚠

| | | |
|-------------------|------------------|----------------------|
| <p>夜遅くまで起きている</p> | <p>ダラダラ食べている</p> | <p>外で遊ばずゴロゴロしている</p> |
|-------------------|------------------|----------------------|

お正月気分から抜けだそう！～POINTは朝の過ごし方～

| | | |
|--|---|--|
| <p>毎日同じ時間に起きる 体内時計を整える効果 があります</p> | <p>太陽の光を浴びる 夜、ぐっすり眠れる効果 があります</p> | <p>朝ごはんを食べる 集中力・記憶力UP の効果があります</p> |
|--|---|--|

《ノロウイルス（感染性胃腸炎）に気をつけよう！》

☑どんな症状？

- ・特に、冬季に流行。
- ・潜伏期間は24～48時間。
- ・主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。発熱は軽度。
- ・通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒する。
- ・感染しても発症しない場合や軽い風邪症状の場合もある。

☑予防には？

- ・流水と石けんでの手洗いが最も効果的。
- ・食器は、熱湯（1分以上）で洗浄する。
- ・食品は85℃、1分以上の加熱が有効。

☑もしなってしまったら？

- ・治療薬はなし。⇒脱水症状や体力消耗を防ぐために、水分・栄養補給を十分に摂る。
- ・脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要。
- ・下痢止め薬は、病気の回復を遅らせることがあるので、使用しないことが望ましい。

スマホに依存していませんか？

- ☑ スマホがないとイライラしたり不安になる
- ☑ スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- ☑ 学校や部活に遅刻するようになった

⚠あてはまる人は要注意です。

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることも大切です。

インフルエンザ予防法

一人ひとりが予防を徹底し、
インフルエンザの流行を
防ぎましょう！

こまめな手洗いうがい

石けんでウイルスを洗い流しましょう。

マスク着用

のどを保湿し感染予防に。
せきやくしゃみのしぶきを飛び散るのを防ぎます。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度を50%～60%に保ちましょう。
・濡れたタオル等を干す

部屋の換気

1時間に1回、窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

規則正しい生活習慣

十分な睡眠、バランスの取れた食事で免疫力UP。免疫力が弱っている時はウイルスに感染しやすいため、日頃から体力作りを。

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

インフルエンザの蔓延を防ぐために、出席停止期間を守りましょう。(学校保健安全法施行規則第19条)

※インフルエンザの蔓延を防ぐためにも、出席停止期間に従い感染力が弱くなるまで、登校を控えることを心がけてください。38℃以上の熱が出た場合は、登校を控え病院受診をお願いします。

証明書提出について