



平成23年12月21日

赤穂市立赤穂中学校
保健室



冬休みを健康に過ごそう

いよいよ楽しみにしていた冬休みが始まります。
クリスマスや年末年始など貴重な時間を有意義に過ごしてほしいと思います。
ただし、気がゆるむと突然思わぬアクシデントに出会うこともあります。
病気やけがには十分に注意して下さい。

インフルエンザ・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎に注意！

(頭痛・発熱・関節痛) (おう吐・下痢症) (しつこい咳・熱)

インフルエンザはこれから1月にかけて本格的な流行期を迎えます。

予防方法

- ①帰宅後や食事の前に手洗い・うがいを意識して行う
- ②好き嫌いせず、バランスのとれた栄養をとる
- ③十分な睡眠をとり、疲労や夜ふかしに注意する
- ④人混みに外出するときはマスクを着用する等、特に留意する。

もし、発病したら…

上記の病気が疑わしい場合は、迷わず病院へ受診しましょう。
これらの病気は感染力が強いため家庭内感染がみられます。寝る時や食事の時などに接近しないようにしたり、マスクを着用して感染拡大を防ぎましょう。

3年生は、年明けには受験本番を迎えます。
気を引きしめて、健康管理に努めましょう。

◎インフルエンザの予防接種を受けたい人は12月中に済ませましょう。
くわしい日程は、かかりつけの医療機関でおたずね下さい。

★冬休み中に病気の治療を済ませよう

むし歯や歯肉炎、歯石など歯の病気がまだ治せていない人に、再通知書を渡しました。冬休み期間を利用して、ぜひ治療して下さい。乳幼児等医療制度を利用すると治療費が無料になります。

治療が済んだら、治療済証を担任まで提出して下さい。

★生活リズムを守ろう

休みになると夜ふかしをして、起床時刻が日に日に遅くなりがちです。せっかくの休みも時間がなくなって一日があっという間に過ぎていきます。もったいないですね。充実した休みにするための、生活設計をしっかり立てて過ごしましょう。

- ①早寝早起き
- ②夜ふかしに注意
- ③喫煙・飲酒など悪い誘惑は断る！
- ④朝晩・食後の歯みがきをする
- ⑤暴飲暴食はさける
- ⑥けがに注意



★1年生で麻しんの予防接種を受けていない人へ

市保健センターから、再度通知文が配布されています。
医師から予防接種を禁止されている生徒以外、すべての1年生が対象者です。必ず受けて下さい。

ふき掃除でかぜ予防

かぜのウイルスは、くしゃみ・咳のしぶきや鼻水などに触れた手を通じて広がっていきます。

家族みんながよく手を触れる場所を1日1回水拭きすることで、物の表面についたウイルスを減らし、かぜ予防につなげることができます。

- ☆ドアノブや手すり
- ☆電気のスイッチ
- ☆電話機
- ☆リモコン
- ☆水道の蛇口
- ☆タンスの引き出し

