



平成24年2月2日

赤穂市立赤穂中学校

保健室 森下

## インフルエンザが流行しています

2月4日は「立春」です。暦の上で春が始まるという意味ですが、今年は記録的な大雪で北日本や東北地方では、連日降り続く雪で被害も危ぶまれています。私たちの住む赤穂は、雪はあまり降りませんが、空気の乾燥や低温にさらされています。赤中の学級閉鎖もまだありませんが、市内の小学校や幼稚園では発生しています。まだまだ寒い日が続きますので、インフルエンザ等の流行には十分に注意していきましょう。

### 正しい姿勢で学習しよう

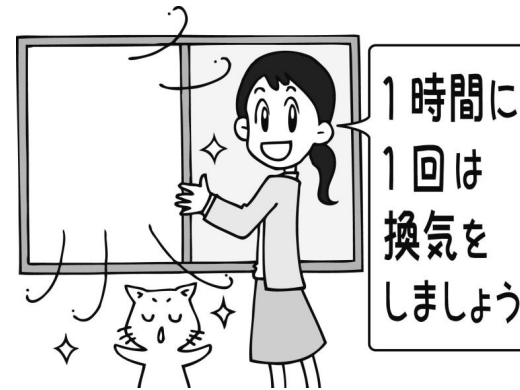
寒いと、つい背中が丸くなる人がいます。ポケットに手を突っ込んで歩いている人、ノートや本との距離が短い人など、悪い姿勢は近視や肩こり、腰痛の原因にもなります。

体の骨のゆがみから、いろんな体調不良を招くので、自分自身で反省してみてください。また、休み時間には、両手を上に伸ばして、体のストレッチをしてみましょう。



### 1/25（水）1年歯みがきスキルアップ教室を行いました

赤穂市歯科医師会よい歯クラブの方々をお招きして、1年生選抜26人が放課後参加しました。教室では、正しい歯のみがき方について実習を通して学ぶことができました。歯肉炎は中学生から急に増えています。将来歯槽膿漏で歯が抜けてしまわないように、今からていねいな歯みがきを実行していきましょう。



## インフルエンザの予防をしよう

低温で空気が乾燥していたり、人が大勢集まっている部屋は、インフルエンザが流行しやすくなります。

休み時間には、教室の窓を開けて新鮮な空気を入れましょう。

咳やくしゃみの出る人は、マスクを着用して咳エチケットに努めましょう。

また、感染性胃腸炎の患者も出ていますので、食事の前の手洗い・うがいを心がけて下さい。

### 保護者の方へ

ご家庭に登校許可証の用紙を配布しました。

赤中のホームページにも載せています。

しばらくの間、家で保管していただき、もしお子様がインフルエンザに罹った場合に使用して下さい。なお、インフルエンザは感染力が強いので、解熱後2日を経過するまでは自宅療養して下さい。



### \*受験期の健康管理について\*

県内私立高校や公立高校推薦入試など、次々と入試が迫ってきました。当日、ベストコンディションで受験するために、今から健康管理に留意しておきましょう。

#### 気をつけることの重点

- 1, インフルエンザの予防…手洗い・うがい、夜更かしをしない  
しっかり食べて栄養をつけておく
- 2, 落ち着いた生活をする…教室で暴れたりしない  
受験票等忘れ物をしないように事前に点検する

\*家族の方は、心身両面のご支援をお願いします。

当日の朝、笑顔で送り出して下さい。