

# ほけんだより 1月号



ほけんだよりを  
有効に活用してください

一人ひとりの予防が

## インフルエンザの流行を防ぎます

<p><b>こまめな手洗い</b></p> <p>石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう</p>			<p><b>マスクを着用</b></p> <p>鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。</p>
<p><b>部屋の加湿</b></p> <p>空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。</p>	<p><b>空気の換気</b></p> <p>窓を開けてウイルスを追い出しましょう。</p>	<p><b>人ごみを避ける</b></p> <p>人がたくさんいると感染の確率が高くなります。</p>	<p><b>規則正しい生活</b></p> <p>十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。</p>

インフルエンザと診断されたら・・・

出席停止期間（学校保健安全法施法規則第19条）

インフルエンザを発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

※インフルエンザ治癒後、登校の時に「**登校証明書**（学校ホームページよりダウンロード）」または「**り患証明書**（丹波篠山市内病院に限る）」どちらかの提出をお願いいたします。

## 健康のための重ねテクはこれで決まり

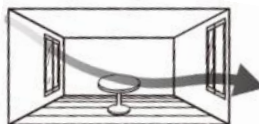


<p><b>1枚目</b></p> <p>下着を着よう</p> <p>汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。</p>	<p><b>2枚目</b></p> <p>少しの余裕で空気の層を</p> <p>ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。</p>	<p><b>3枚目</b></p> <p>暖かいふんわり素材をオン</p> <p>ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。</p>	<p><b>4枚目</b></p> <p>アウターで風をガード</p> <p>風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風邪を通さない上着を。</p>
--	---	---	--

## 換気をしよう

換気の3つのポイント（空気の通り道を作ろう）

- ①対角線にある窓を開ける
- ②高い窓と低い窓を開ける
- ③入口は小さく、出口は大きく



換気をするとこんなにいいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・眠気がなくなる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく



## 保健室から

あけましておめでとうございます。

1年の始めは、〇〇を挑戦しよう、始めよう、頑張ろう、伸ばしていこう...など気持ち新たに、やる気が出てきます。

何かにチャレンジすることは、それ自体にとっても意味があります。たとえ思うような結果にならなくても、積み重ねてきた経験や努力は変わりません。長い目で見た時に、思っていた以上のものが身についていることもあります。