


朝晩と、ぐっと冷え込むようになりました。もうすぐ冬がやってきますね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温の低いはずの真冬より寒く感じることもあるそうです。身体が寒さに慣れていないと風邪をひきやすくなります。今まで以上に規則正しい生活を心がけて、風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

できていますか？体調管理



朝はすっきり
目ざめていますか？



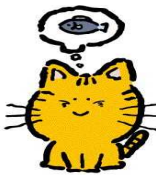
食欲は
ありますか？




運動を
していますか？



規則正しく排便
できていますか？



体の調子は
どうですか？



手洗い・うがいを
していますか？

～からだを温めよう！～ からだの冷えは、さまざまなトラブルの原因になります。

- ▲ 血行不良…手足の冷え、むくみ、肌荒れ
- ▲ 代謝低下…からだのたるさ、生活習慣病
- ▲ 免疫力低下…風邪やインフルエンザなどの感染症、アレルギー
- ▲ からだが縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

これらを改善するには、マフラーや手袋、カイロなどを使って外から温めることはもちろん、次の方法も試してみてください♪

- ◎ **食事**：にんじんや大根、ごぼうなどの根菜には、からだを温める効果があります。
- ◎ **運動**：からだを動かして筋肉を使うと体内で熱が産生されます。
- ◎ **入浴**：シャワーだけでなく、お風呂にゆっくりつかりましょう。



出席停止について

インフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。

学校所定の用紙が保健室にあります。病院の先生に記入していただいて、担任の先生へ提出してください。
※文書料が発生する場合がありますが、その場合は自己負担をお願いします。

インフルエンザに限り、「名前入りのお薬説明書」や「検査結果の用紙」でも構いません。



予防接種しても100%感染を防ぐことはできませんが、重症化の予防には十分な効果が期待されます。人により違いはありますが、ワクチンの効果が現れるまで約2週間程度かかり、その後約5ヶ月間効果が続くとされています。ワクチンを接種する人は、12月初旬までに受けましょう。

スポーツ振興センターの書類は提出できていますか？

提出書類が手元にある人は、至急保健室まで提出してください。また、部活動中・授業中・登下校中（交通事故は除く）にケガをして、給付の申請が必要な人も、必要な書類を保健室まで取りに来てください。3年生は特に、卒業前に慌てることのないよう、余裕を持って提出するようにしてください。