

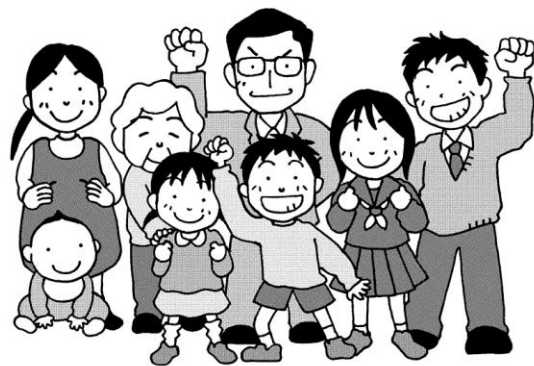


寒いっ！体調管理できてますか？

先週のテストの時あたりから、急に寒くなってきましたね。教室には暖房も入り、季節は冬にと変わってきました。そんな頃から、かぜをひいたり、お腹をこわしたりと、体調の悪い人が増えてきます。今年は急に高い熱が出る人が多いように思います。気を付けてくださいね！

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



✓ バランスのとれた食事

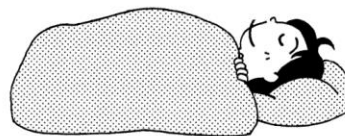


✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

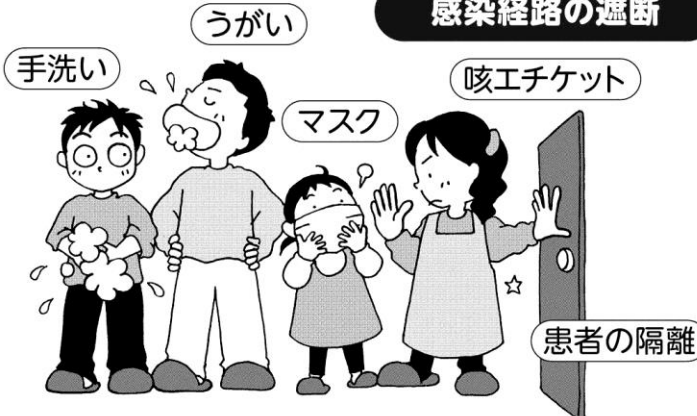


感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去



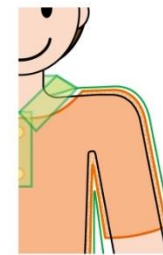
免疫力UP！

体をあたためよう！

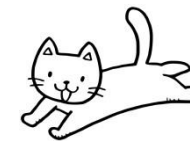


しっかり食事をします。
特に朝は体温がいちばん低いときなので、朝ごはんを食べて体温を上げましょう！

下着を着ると、上着との間にあたかな空気がたまるため、保温効果は**プラス2℃**！上着の重ね着より下着です！



38℃～40℃くらいの少しぬるめのお湯にゆっくりつかります。疲れがとれて自律神経のバランスもよくなります



新型ノロウイルス（GⅡⅠ7） にご用心！

すでに流行が始まっているノロウイルス。今年は新型が主流だそうで、このウイルスに免疫のない人がほとんどなので、大流行が心配されています。気を付けて！

保健室のひとりごと

保健室で最近多いのが「マスクほしい」・・・さらに「カイロない？」「ナブキンちょーだい」・・・さらに、さらに「ティッシュもらうで！」・・・えーっ！！ちょっと待ったーっ！！いつでも、なんでももらえる（？）と思ってない？ここはあなたの家でもコンビニでもありません。「〇〇ありますか？貸してください」というのが常識！そして、借りたら、返すのが常識！今津だけの常識ではありません。これは世間の常識です。覚えておきましょう！

