

3学期が始まって約2週間が過ぎました。
空気が乾燥していることもあり、全国的にインフルエンザが流行しています。
住一でもかぜやインフルエンザにかかってお休みする人、早退する人もいます。
1月20日は「大寒」。これから2月4日「立春」まで一年で1番寒い時季だと言われています。石けんでの手洗いや睡眠時間の確保など、自分の生活リズムを見直し、元気に生活できるように心がけましょう。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

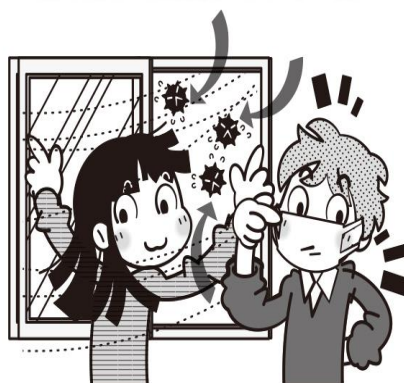
こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

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。



マスクを着用

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。

規則正しい生活

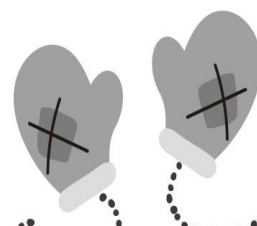
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



◆お願い◆

- 1、体調が悪いとき、発熱したときは、無理に登校せず、お医者さんに行ってください。
- 2、病院で「インフルエンザ」と診断された場合は、学校に電話連絡をお願いします。出席停止期間は、熱が出た日の翌日から5日かつ熱が下がって2日です。お医者さんの指示があれば、指示に従ってください。

寒さに負けるな！

お正月食べ過ぎて少し体重が増えた人、寒くて体を丸めて歩いている人、勉強に集中し過ぎて同じ姿勢で長時間生活している人、「肩が痛くなったり、からだの動きが鈍い」と感じていませんか？また「頭痛や体調不良が続くけど、原因がわからない」という人はいませんか？もしかしたら、血流が悪くなっているかもしれません。水分補給も大切ですが、朝起きたときや寝る前など、少しの時間を使ってストレッチをしてみてもいいでしょう。身体の不調を改善するだけでなく、ケガをするリスクも減らせます！！



① 屈伸をしたり、腰や背中を伸ばす。



② 股関節を伸ばす。



③ 左右交互に肩を動かす。



④ 太ももの筋肉を伸ばす。



⑤ 太ももの筋肉を伸ばす。胸をはって上半身はまっすぐする。



⑥ 寝転んで腰の動きを柔軟にする。

◆ 何事も「継続は力なり」—感染症は基本の生活で予防できます。

- ① 朝ごはんは必ず食べましょう。食べたら、トイレで排便も済ましましょう。
- ② 朝夕はできるだけ温かいものを飲みましょう。
- ③ お風呂は湯船につかりましょう。
(洗面器を使用して足湯にするのもよいでしょう)
- ④ ハンカチは持ち歩き、タオルなどの共用はやめましょう。
- ⑤ 歯磨きは1日2回以上、ていねいに行いましょう。



朝トイレの習慣を