

若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園

保健だよりNo. 9

平成30年1月12日



冬休みも「はやね・はやおき・あさごはん」の規則正しい生活リズムを守ることはできましたか？新しい年が始まりました。健康で一年を過ごせるように、気持ちも新たに気を引き締めて学校生活をスタートさせましょう。

インフルエンザが流行しています。しっかり予防対策をしましょう。予防のために大切なこと

を載せました。自分の生活を振り返り、守ることができているか、確認しましょう。

1. 手洗い・うがい

外から帰ってきたら、必ず手洗い・うがいをしましょう。手洗いは、せっけんやハンドソープを使って洗います。食事の前やトイレの後にも手洗いをしてください。

2. 咳エチケット

咳が出る時や、人混みの中に行く時は、マスクをしましょう。また、のどが乾燥している時もマスクをすると、のどの保湿に有効です。

3. はやね・はやおき・あさごはん

「はやね・はやおき・あさごはん」の規則正しい生活リズムで毎日を過ごしましょう。睡眠時間は7時間、1日3食栄養バランスよく、を心がけましょう。

急な発熱(38℃以上)があった時は、病院受診するようにしましょう。
病院でインフルエンザと言われた時は、学校へ連絡をお願いします。



寒い外での運動は難しいという人もいます。そこでお勧めなのが、家事のお手伝いです。食事の後片付けや洗濯物の取り込み、洗濯物をたたむなど、毎日することなので続けられ、家族も大助かりです。まずは、体を動かす習慣をつけてみましょう。

春に実施した健康診断で、“病院受診が必要”との結果をもらい、まだ病院で受診されていない場合は、早めの受診をお願いします。受診結果は、学校に報告をお願いします。