

# ほけんだより

あけましておめでとうございます。

今年はひつじ年です。ひつじは、「家族の安泰(無事)」・「いつまでも平和に暮らす」という意味があるそうです。

いつも「ありがとうございます」という感謝の気持ちを持って、明るく充実した1年がりますように！

広島県内に(12月25日)

## インフルエンザ 注意報発令

・昨年と比べて、4週間も早い発令。

・主に、A香港型のウイルスが検出。

予防は



- ・手洗いをしましょう。
- ・早寝・早起きをしましょう。
- ・3度の食事を少しきりと食べましょう。
- ・体力づくりをしましょう。
- ・早めに医療機関を受診しましょう。

マスクをしよう!!



平成27年1月8日  
日比崎中学校  
保健室 NO.11.



日比中のよす

冬休みに入ってきたから、数人の生徒がインフルエンザにかかったようです。7日の始業式の日には、12人の生徒が欠席でした。インフルエンザにまつ欠席は1人でした。

マスクをしよう!!

3つのスイッチを「ON」にしましょう！

①脳の目覚めスイッチ。

ごはんやパンを食べると、炭水化物が体内でブドウ糖に分解されて、脳のエネルギーの源になります。



冬休みの間、グラグラ生活をしていませんか。3つのスイッチを「ON」にして生活リズムを整えましょう。

②体の目覚めスイッチ。

肉・魚・卵をはじめとするたん白質を多く含む食材を食べると、睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくします。



1日を元気に過ごすためにも、かぜ予防のためにも、3回の食事は大きな役割を果たしています。

まずは、朝ごはんを食べて、心と体にスイッチを入れましょう。



③うんちが出るスイッチ。

野菜や果物など、食物せんべいを多く含む食材を食べることで、腸の働きが活発になり排便を促します。

インフルエンザ!?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

登校再開は  
いつになる？

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	●	●	●	●	●	●	●	●
解熱	●	●	●	●	●	●	●	●
解熱後	●	●	●	●	●	●	●	●
登校可能	●	●	●	●	●	●	●	●

\*1 発症日翌日を1日目と数えます。

\*2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。