

平成27年1月8日
日比崎中学校
保健室 NO.11.

今年(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。

昔ながらの栄養バランス

日比中のようす

**インフルエンザ
注意報発令**

冬休みに入ってから 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。インフルエンザによる欠席は
1人でした。

- ・昨年と比べて、4週間も早い発令。
- ・主に、A香港型のウィルスが検出。


マスクをしよう!!

- ・手洗いをしましょう。
- ・早寝・早起きをしましょう。
- ・3度の食事をしっかりと食べましょう。
- ・体づくりをしましょう。
- ・早めに医療機関を受診しましょう。

マスクは、準備

マスクは各家庭
で準備しよう。

咳エチケットを守ろう



咳やくしゃみが
出る時は

マスクがない時は
ティッシュで…

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して、脳のエネルギーの源になります。

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料を食べると、睡眠中に下がった体温を上昇させ、血流をよくします。

③ うんちが出るスイッチ。

野菜や果物など、食物せん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。

冬休みの間、ダラダラ
生活をしていませんでした。
3つのスイッチを「ON」にして
生活リズムを整えよう。

































1日を元気に過ごすた
めにも、かせ³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。
まがは、朝ごはんを食
べて、心と体に
スイッチを
入れましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？

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。

 発熱  解熱  解熱後  登校可能

発症日	18日	28日	38日	48日	58日	68日	78日
							
							
							
							

※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。