

令和5年12月22日 北区立堀船中学校保健室

寒さも厳しくなってきましたね。まもなく冬休みになりますが、冬休みはお正月などのイベントが続きますね。食べ過ぎて胃腸をこわしたり、睡眠時間などが乱れて、体調を崩しやすくなる時期です。体が疲れていると抵抗力が弱くなり、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。予防には、「手洗い・マスク・咳エチケット」はもちろん、「食事・運動・休養」などの生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めることも欠かせません。「調子が悪いな?」と思ったら無理をしないで、しっかり睡眠をとって休養をこころがけましょう!

特に、受験を控えた3年生は体調管理に十分気をつけてください。

全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

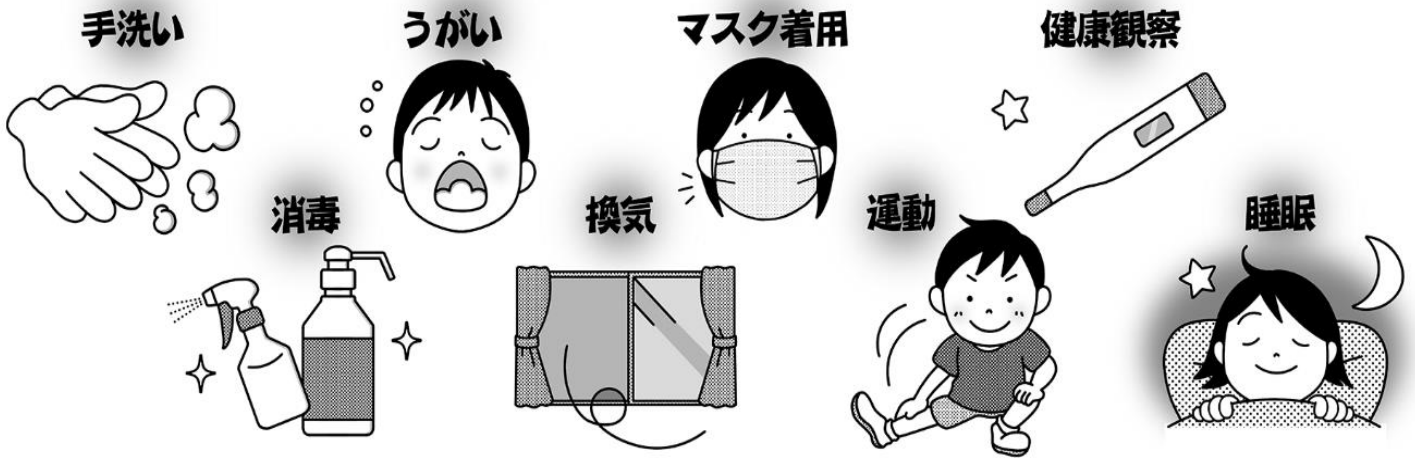
4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど…見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

☆ 新年を START ☆ 1♡がけてほしい ☆ 冬休みの 健康生活 ☆

