

保健だより

令和2年1月9日
京丹後市立
峰山中学校
保健室

《今年も元気な1年に!》



3学期が始まって今日で3日目。生活のリズムは元に戻せましたか？
冬休みの間に、本校でインフルエンザ A 型と診断された人が出ています。
手洗い・うがい・換気・マスクなどの予防策と同時に、『十分な睡眠』・『適度な運動』・『栄養バランスのとれた食事』で、体の抵抗力を高めておくことが大切です。病気に負けない体づくりを心がけましょう。
3年生の人は、泣いても笑っても受験まであと少し。悔いを残さないよう最善を尽くすとともに、夜型の生活をしている人は、そろそろ本番に向けて、朝型の生活へと切り替えていきましょう。

明日
10日(金)

身体測定・視力検査があります

(身長・体重)

(2校時)1年生 (3校時)2年生 (4校時)3年生

〈持ち物〉 ・体操服 — Tシャツ、短パン
・めがね(持っている人)

☆忘れないように
しましょう!

〈注意事項〉

○めがねを持っている人は、裸眼視力(めがねをはずした視力)をはかってから、めがねの視力をはかる。

○コンタクトをしている人は、視力検査のときに担当の先生にそのことを伝える。(コンタクトははずさず、そのままはかる。)

※待っているときは静かにすること!

7つのまちがいさがし

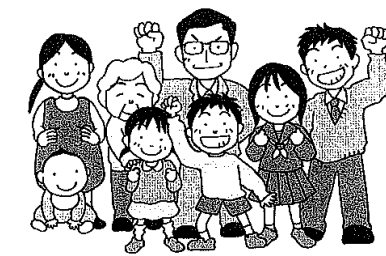
保健室前にカラー版
が貼ってあります。
(答えも)



自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



感染症予防の3原則

①抵抗力を高める

✓ バランスのとれた食事

✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

②感染経路の遮断

手洗い

うがい

マスク

咳エチケット

患者の隔離

③感染源の除去

出席停止デス。