

今年の健康目標
より健康になるための目標を具体的に書きましょう。
例：7時間睡眠、
毎日10分素振り

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

4年前に私が赴任した時の3年生が今年大学受験と思うと、月日の速さを感じます。卒業生も応援しています。

インフルエンザA型が発生しています。

インフルエンザについては、本校でも、冬休み中に数名がA型に感染しています。
3年生は私立の推薦・特奨入試を間近に控えています。うがい、手洗い、マスクの着用を心がけましょう。

マスク着用は思いやりです。

～かぜ、インフルエンザ様の症状がある人は、マスクをつけましょう。～（2018.12.27 大分合同新聞朝刊 参考）

☆1月の保健目標☆
環境を整え、感染症を予防しよう。

- ・インフルエンザ
- ・感染性胃腸炎



かぜやインフルエンザの流行を防ぐためには、

- 1 朝起きたら、自宅で必ず健康観察をして、せき、鼻水、頭痛、寒気、関節痛などの症状があれば熱を測り、37.0℃以上ある場合は登校を控えましょう。
- 2 マスク着用と手洗いは重要です。持病のある方やお年寄りにとっては重症となることもあるため、少しでも症状がある人は必ずマスクを着用しましょう。また登校後、症状がでることがありますので、予防のためにも、いつも自分で準備しておきましょう。
- 3 その他、栄養、休養、うがい、加湿、人込みを避けることも大切です。
- 4 また、予防は大切ですが、インフルエンザは誰でもかかることがある病気です。かかった人へのいたわりの気持ちや心配りも忘れないようにしましょう。

【マスクの正しい使い方】

- 1 サイズは、①親指と人差し指でL字をつくる。②親指の先を耳の付け根の一番高い部分にあて、人差し指をマスクの上部が来る鼻の部分にあてる。③親指から人差し指までの長さを図る＝マスクのサイズです。
・9～11 cm ……子ども用 ・10.5～12.5 cm ……小さめ
・12～14.5 cm ……普通 ・14 cm以上 ……大きめ
- 2 マスクから鼻がでている人がいます。鼻とあごをしっかりと覆いましょう。
- 3 長時間の使用は雑菌が生じます。マスクが湿ったり、臭いを感じたりしたら取り替えましょう。
- 4 花粉症用マスクとかぜ用マスクは、かぜ用マスクの方がウイルスの侵入や飛び散ることを防ぐ機能に優れています。花粉症用は通気性に優れ、つけ心地がよいので、用途に合わせて使い分けましょう。ただし、兼用するのであれば、かぜ用マスクを使うとよいでしょう。
- 5 ウイルスがついている可能性があるので、使用後は、本体は触らず、ひもの部分をもち、ビニール袋やティッシュにくるんで捨てるようにしましょう。



日本衛星材料工業連合会
資料参考

3年生の皆さん、応援しています。～今からは健康管理が最も大切～

保健室で「受験時期も7時間睡眠を意識しています」と言う人がいて素晴らしいと感じます。しかし、中には、夜中まで起きていて翌日の体調がよくないという人もいます。生活リズムをもとにもどすには3週間かかります。夜型の人は入試当日にしっかりと脳が働くように、徐々に就寝時間を早くして24時より前に寝ること、当日、試験開始時刻3時間前に起きること、7時間睡眠を心がけましょう。

また、勉強した後にスマホやテレビを見るとちがう情報が入るため、記憶の定着が悪くなります。勉強後は、すぐに寝ると寝ている間に脳に記憶され記憶が定着します。

「試験当日のおすすめ 朝ごはん」

〇ごはん、豚汁、納豆、卵サラダ、ヨーグルト

「緊張で食欲がない時の朝ごはん」→最低限、糖質と水分は補給しましょう。

〇雑炊 〇ゼリー 〇果物 〇炊き込みごはん 〇お茶 など