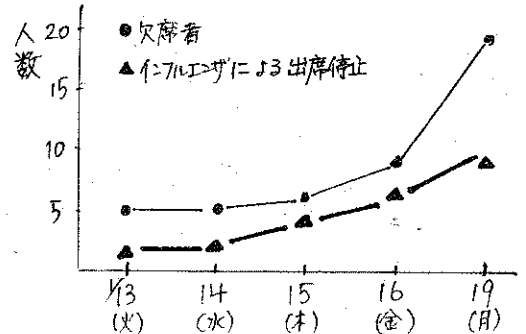




保健だより

インフルエンザ 警報発令!

とうとう東中にもインフルエンザがやってきました。先週から欠席者、早退者が倍増しています。例年と比べて、今年は若干早く流行の時期が来たと感じられます。市内の様子をみると、白二中学区、南中学区、東中学区のインフルエンザ罹患者が多くなっています。



これ以上、インフルエンザやかぜの欠席者や罹患者、早退者が増えないように

学校では

- ①手洗い・うがい ②手消毒 ③マスク着用 ④換気

を徹底させます。

ご家庭でも

免疫力UPのために

睡眠

体調が良くないと感じたら、早目におふとんに入ること。
やはり睡眠不足の人が体調をくずしているようです。

栄養

食べたり食べなかったりするのではなく、しっかり三食は食べること。
水分も多めに摂ること。

保温

運動着のTシャツの下は素足で!! なんていう人がいくら上にジャンパーやセーターを着ても保温にはなりません。下着の活用をこの時期にこそしてください。
などについて見直してみてください。

特に3年生!!

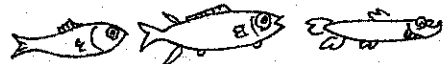


がんばるあなたをサポートします!

受験対策、テスト対策

DHA → 脳内の情報伝達をスムーズにし、記憶力の低下を抑える。

EPA → 血液の流れをスムーズに...



目の疲れや肩こり解消に効果あり。 サバ、ブリ、マグロ、イワシなど

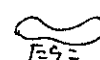
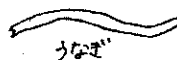
ビタミンC → 感染症への抵抗力を高める。



ジャガイモ など

ビタミンE → 細胞老化を防ぎ

脳を活性化する。



アーモンド、胡桃

「健康も実力のうち」 準備は万全に!!

その熱、

その悪寒は?!

「チェックリスト」でチェックしてみてください。

インフルエンザの流行期です。インフルエンザは普通のかぜと違い、高熱と頭痛や関節痛などの全身症状で5日近く寝込むことになります。初期症状のシグナルを見逃さないようにして、疑わしいときはできるだけ早く医師の診断を受けるようにしましょう。

ーインフルエンザ・チェックリストー

重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

☐

地域内での
インフルエンザの流行

☐

38℃以上の
発熱／悪寒

☐

急激な発症

要注意ポイント

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

☐

関節／筋肉痛

☐

倦怠感／疲労感

☐

頭痛

☐

寝込む

また、次のいわゆる“かぜ症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

☐

咳／鼻汁／くしゃみ

☐

喉の炎症



抗ウイルス薬による治療

発症から2日以内であれば、インフルエンザウイルスの活動を抑える抗ウイルス薬による治療により、病気の期間と症状の重さを軽減することができるようになりました。一般の薬局や薬店では購入できませんので、医療機関で医師の診断を受けましょう。