

ほげんたより11月

発行日：令和元年11月15日（金）

文責：新宮町立新宮東中学校 養護教諭 佐藤

11月に入り、朝夕は一段と寒さが増してきましたが、生徒の皆さん体調を崩していませんか？空気も乾燥してくるので、菌やウイルスが活発になり、風邪がやはり始めます。規則正しい生活で菌やウイルスに負けない体を作るとともに、学校でもうがい、手洗い、換気をし、流行を予防していきましょう。



かぜが流行る季節の前に **カラダの抵抗力UP!!**



バランスのとれた食事



適度な運動



十分な睡眠



予防接種

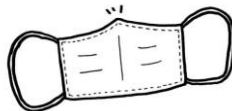
インフルエンザ予防接種について

体には侵入してきたウイルスを異物として認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。ウイルスの力を弱めたワクチンを接種し、本物のウイルスが侵入したときに素早く対応できるようにするのが、予防接種です。

抗体ができるまでに2週間かかり、
抗体の免疫は5ヶ月続きます！

流行前におさらい… マスクの使用方法

①鼻の部分軽く曲げ、折り目をつける。



②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



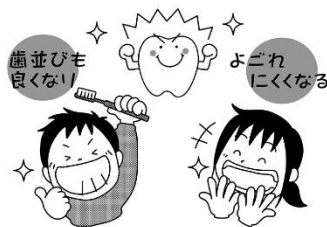
③鼻の部分鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



むし歯予防になる



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

いっぱいかむと
うーんうーんいっぱい

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の動きが良くなるんだって

皆さんは食事の時、どれくらい噛んでいますか？現代の食事は柔らかい食べ物が多くなり、あまり噛まずに飲み込んでしまっている人も多いようです。弥生時代の食事では現代の食事の約6倍噛んでいたと言われています。もう一度噛むことの大切さを見直して、食事からも健康づくりが出来るように心がけましょう。



インフルエンザの出席停止期間をご確認ください!!

登校はできません

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで出席停止!



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱	解熱後1日目				登校OK	
発症		発熱後2日目		解熱			登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。

TEL: 092-963-0085