ほけんだより

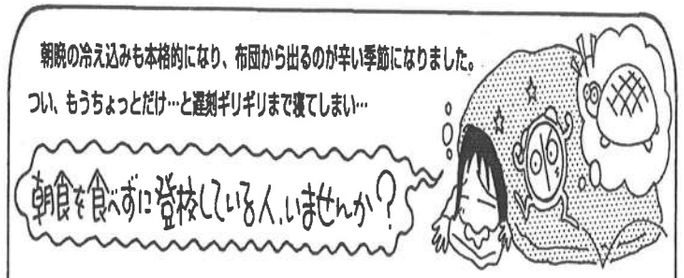
H31．1．8
大里北小学校
（保健室）

新年あけましておめでとうございます。
みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？
いよいよ３学期です。少し肌寒くなってきて、寒くて布団から出るのもひと苦労でしょうか。
インフルエンザが流行する時期になります。
生活リズムを整えて体調管理に努めましょう。

ほけん目標

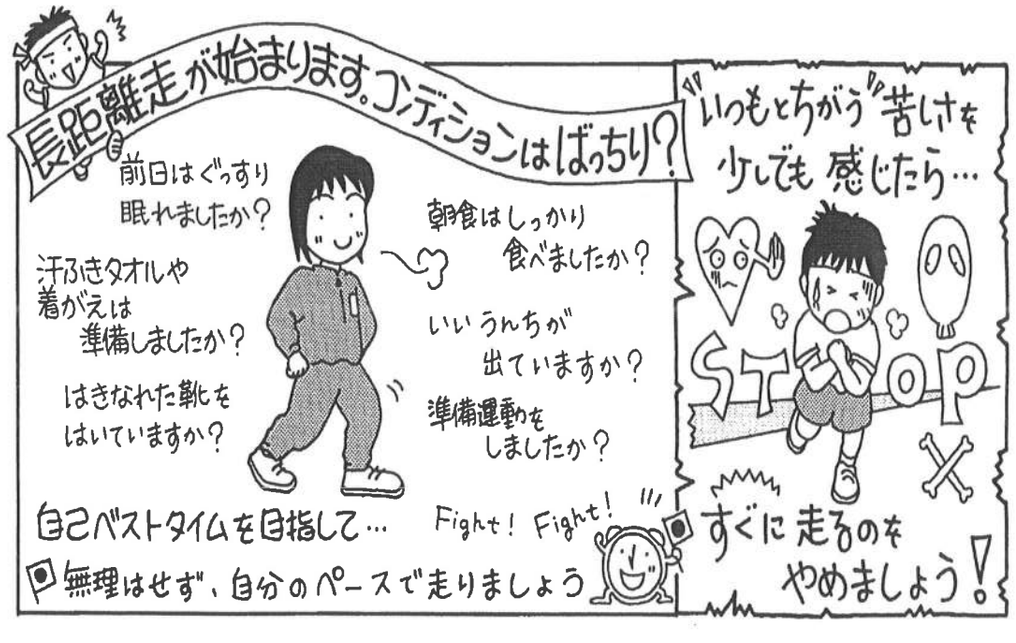
☆保健目標：
かぜ・インフルエンザを予防しよう！

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくるようにしましょう



【インフルエンザの流行状況】

◎那覇福祉保健所管内でインフルエンザ注意報が発令されました。

南部福祉保健所管内でも徐々に増加傾向にあります。
今後の流行を防ぐため、手洗い・うがい・咳エチケットをしっかり続けましょう。
現在までに報告されたインフルエンザは、Ａ型が８割を超えているようです。
インフルエンザ予防の合い言葉は、「うつらず、うつさず、（救急医療機関を）つぶさない」
かかりつけ医に事前に連絡を入れてから受診しましょう。