



# 保健室だより

あけましておめでとう

ございます



鼓ヶ浦中保健室

2008.1

今年もみんなが**笑顔**あるから学校生活を送るために**応援**しています  
今年もどうぞよろしくお願ひします

1がわのほけんもくひよう  
かぜ・インフルエンザを予防しよう。

1がわのきょうじ

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 始業式 防犯訓練 1・2年	9 授業テスト 1・2年	10	11	12
13	14 成人の日	15 学年末テスト 3年	16 CRT 検査 2年	17	18	19
20	21 実行委員会	22 食育前授業 2年	23	24	25	26
27	28 教育相談 ~3/5	29	30 新入生説明会	31		

## かぜ・インフルエンザ

### インフルエンザって...

全身症状が強い！  
一般のかぜにみられるのどの痛み、鼻水などに  
加え、突然の高熱(38~39℃以上)、関節痛  
が強くあらわれる。

流行性が高い！  
一般のかぜに比べ、感染力が強く、広い範囲  
で流行する。

重症化することも...！  
肺炎などをおこし、悪化することもあるので注意！！

### 予防法

映画館・デパート・スーパーなど、人の  
集まるところはなるべく避ける。

部屋の湿度を保ち、換気に心がける。

規則正しい生活(早寝・早起き・栄養)を心がける。

手洗い・うがいの習慣を身につけよう！

でも、かかってしまったら...  
保湿・安静・十分な水分補給、そして、とにかく「眠ること」です。  
栄養のある消化のよいものを食べ、暖かくして眠りましょう。

情報～お茶でうがいがか効果的!!  
紅茶・緑茶・番茶どれもOK。  
のどの粘膜にくっついたウイルスを洗い流すのにきめがあるのが「うがい」です。  
お茶に含まれるカテキンという成分には、ウイルスの活動を妨げる働きがあります。  
うがいは苦い！という人は、お茶を飲むだけでもいいかも？



保健室から...  
朝「おはようございます」という先生の声を聞き、  
いよいよ3学期が始まりました。大きな事故など  
なく、新しい学期を迎えられたこと、  
改めて、思いました。さあ、1年の締めくくりの  
学期です。お、きっといろいろなことあると思  
います。とにかく健康に気を付けて、1日を  
大切に...。今年もよろしくお願ひします。