

ほけんだより 2月

本庄高校定時制保健室

2018. 2. 1

3学期にはいり、インフルエンザで欠席する人が増えてきました。予防の基本は、手洗い・うがい・マスクの3つです。また、体調が悪いなど感じたら、校内の流行を防ぐためにも、無理して学校に登校せず、しっかり治してから登校しましょう！

もしインフルエンザにかかってしまったら・・・
出席停止になるので、必ず学校に連絡しましょう！！



生活習慣を整えましょう！

未来の自分のために

生活習慣で病気に？

良くない生活習慣を続けると起こる病気があります。それを生活習慣病と言います。

甘い物の食べ過ぎ



塩分のとりすぎ



脂肪分の多い物の食べ過ぎ



運動不足



睡眠不足



生活習慣病
がん・脳の病気
糖尿病・高血圧
心臓の病気など

生活習慣が大切なのは、なぜか？

生活習慣の基本は、**食事・運動・睡眠** です。

バランスの良い

食事



- ① 丈夫な筋肉・骨・血液などがつくられます。
- ② からだを動かすためのエネルギーがつけられます。
- ③ からだの調子を整えます。

適度な

運動



- ① 筋肉や骨を強化します。
- ② 心肺機能が向上します。
- ③ 血液の流れを良くします。
- ④ 心身ともにリフレッシュ出来ます。

十分な

睡眠



- ① からだの成長を促します。
- ② 免疫力を高めます。
- ③ 気分が安定します。
- ④ 集中力や意欲が向上します。



冬に注意しなければならぬ感染症

皆さんは、冬に流行する食中毒、感染性胃腸炎（ノロウイルス）を知っていますか？インフルエンザ同様、感染性胃腸炎（ノロウイルス）にかかった場合には出席停止になります。詳細は以下の通りです。

【主な症状】

- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・下痢
- ・腹痛
- ・微熱

【感染経路】

- ・食品（特に二枚貝）
- ・感染した人の嘔吐物や糞便

【予防】

普段から健康管理をしっかりして抵抗力を高めておきましょう。ポイントは、食事・睡眠・適度な運動・休養です

★出席停止の期間は医師が、感染の恐れがないと判断するまでです。