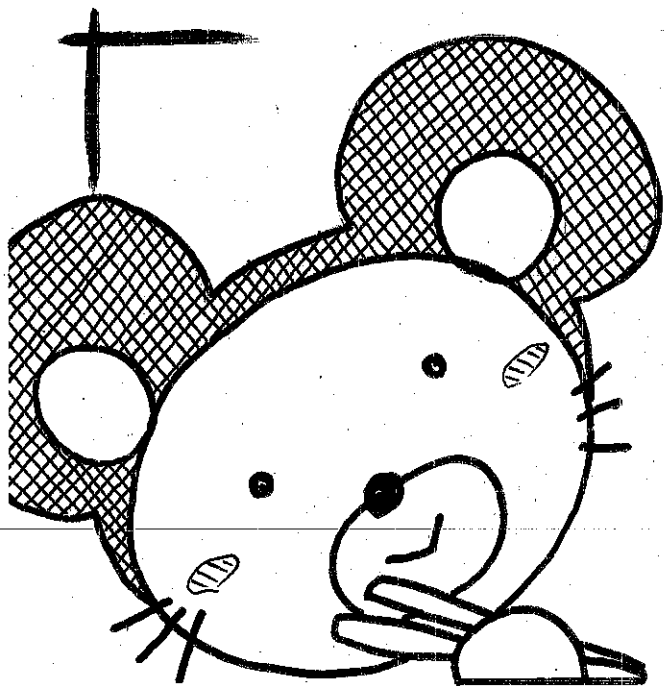
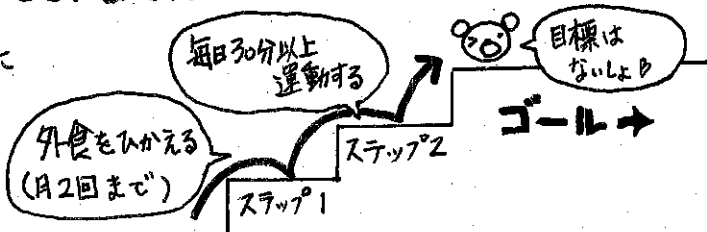




新しい年がスタートしました。みなさんはどんな1年にしたいですか？

自分なりの目標を立てたら、その目標に向かって、スモールステップを考えてみましょう。(なるべく具体的に)



インフルエンザに注意!!

流行期に入り、高校中学校でも、インフルエンザにかかる人が増えています。



手洗い



うがい



マスク



換気

など 基本の予防も大切!!

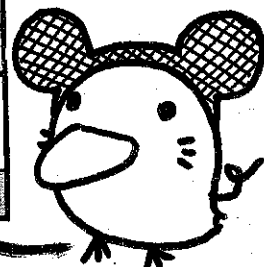


検温も忘れずに

「発症(熱が出た)後5日」かつ「解熱後2日」を経過

		発症日	発症後						
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後1日目に解熱した場合(最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例2	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

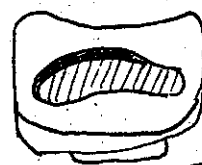
市内の病院を受診した場合は「意見書」ももらい、提出する。



みなさん、冬休み中、年末年始だからと夜更かしをしていませんか。睡眠不足はイライラする原因になったり、疲れやすさの原因になったりとデメリットが多いです。しかし、しっかりと睡眠をとると記憶を定着でき成績アップにつながるメリットがあります。そして、睡眠の質を高めるためには寝る1時間前にパソコン・スマートフォンの使用を控えましょう。この機会に自分の生活を見直し、しっかりと睡眠をとっていきましょう。

101保健委員

冬休みが終わると、朝起きるのが遅くなり、食生活が乱れやすくなります。朝ごはんを食べることは、エネルギーを補給し、脳を起こすことになります。また、冬休みは、クリスマスや年末年始などのイベントがあり、栄養バランスが崩れています。なので、不足しやすい野菜や果物・牛乳を積極的にとるとよいです。そして、朝・昼・晩の3食を毎日だいたい決まった時間に食べます。すると、生活リズムを維持でき、やる気をアップすることができます。



104 保健委員会