

今年も残り1ヶ月です。

冬になり、空気が乾燥し、インフルエンザや風邪が流行りはじめます。

良い新年を迎えるためにも、手洗い・うがいを心がけ、体調がすぐれない場合は、休養をしましょう。

また、終わり良ければすべてよし！という言葉にもあるように、残り1か月、大切に過ごし、後悔ないようにしましょうね。それでは、良い年末をお過ごしください。



カゼの ひきはじめの 注意！

カゼやインフルエンザでは何よりも予防が大切。規則正しい生活を続けて普段から免疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな…と思ったら、悪化させないように以下のことを守ってください。カゼはひきはじめが肝心！



<p>安静にしてやすむ</p> <p>あたたかくして早寝しよう</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> <p>ビタミンCがおススメ</p>	<p>室内を適度な温度・湿度に保つ</p> <p>湿度は70% 室温は21℃~24℃</p>	<p>外出はひかえる</p> <p>またね どうしても外出するときはマスクをする</p>
--	--	---	---

※急な高熱や頭痛、関節など全身の痛みが出たときは、インフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ！

「未成年はどうしてお酒を飲んではいけないのですか？」

脳の発育に影響が
でることがあります

アルコールを分解する
能力が弱いからです

性ホルモンに異常が
起こることがあります

法律で20歳未満の飲酒が
禁止されているからです

早いうちからの飲酒は
依存症になりやすいからです

クリスマスにお正月...
冬休みは食べすぎに注意!!

日頃、みなさんの様子を見てみると、手を洗う習慣が無い人が多いように感じます。感染症を予防するだけでなく、様々な場所に触れた手を洗わないのは、他人に不快な思いをさせることも多くあります。自分のためにも、周りのためにも手を洗いましょう。そして、元気に清潔に過ごしましょう。
※トイレの後、食事の前、外出後は、特に念入りに手洗いをしましょう。

保健室には、ハンドクリームがあります。手荒れが気になる人は来室してください。

手洗い

洗い残しの多い場所を念入りに!