



新年、明けましておめでとうございます。気持ちも新たに、新しい年を迎えられましたか。新学期も始まり、生活リズムも新たに整えなおしましょうね。一年の始まりと同時に、学年のまとめの三学期の始まりでもある1月を好スタートで始めていきましょう！！

まだまだ、感染症の多い時期です。うがい・手洗いを基本に感染予防に努めましょう。

新学期疲れにならないために、意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たる</p>	<p>ぬるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	---	--	-------------------------------------



感染症に要警戒！！

手洗いで徹底予防!



マスクで侵入防止!



ノロウイルスの感染を防ごう

冬季になると増えてくるのが、ノロウイルスによる感染性胃腸炎。感染してから24～48時間で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱等の症状が出てきます。感染経路としては、ノロウイルスに汚染された食べ物（二枚貝等）を生か十分加熱せずに食べた場合や、ノロウイルスに感染した人の手指により二次的に汚染された食べ物を食べた場合、感染した人の便や吐物が手指を介してか、またはその飛沫が乾燥して舞い上がり体内に入った場合等があげられます。日頃からトイレの後や食事の前には石けんでしっかりと手を洗い、予防を心がけましょう。

ノロウイルスに要注意!

集団の中で吐かない!



治っても油断しない!



かぜ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることも心がけましょう。</p> <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとしましょう。</p> <p>特にビタミンCをとるべし!</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後 温度は21～24℃</p>
<p>発熱、高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

インフルエンザ! 予防警報発令中!

* * * こまめにうがい * * *
 * * * 手洗い * * * 人混みをさける * * *
 * * * 栄養 * * * 運動 * * * 睡眠 * * *
 * * * 換気 * * * 保温 * * * 下着 * * * 受診 * * *