



関東でも雪の日があり、寒さも厳しい季節ですね。埼玉県でもインフルエンザの流行期となりました。手洗い・うがいをしっかり行い、咳エチケットも忘れずに実行しましょうね。さて、2月は生活習慣病予防週間があります。定時制の皆さんは、生活リズムが乱れやすいみたいですね。基本的な食事・休息・活動のバランスは取れていますか？体は資本です。一度見直してみましよう。保健室でも相談に乗りますよ！



♡☆☆2月1日～7日☆☆生活習慣病予防週間♡☆☆♡

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若いうちでも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

<p>バランスのとれた食生活</p> <p>肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を</p>	<p>油分・塩分・糖分 ひかえめに</p> <p>スタック菓や 清涼飲料水に注意!</p>	<p>適度に運動する</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠時間を確保して☆ 生活リズムを整えよう</p>
--	--	-----------------------	--

♡正しい生活習慣を身につけて、ずっとなつ健康なからだ♡

インフルエンザの症状は…

普通のかぜの症状の他に

- せき
- くしゃみ
- 全身の痛みや悪寒
- 38℃以上の高熱
- すぐに病状へ!

咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみが出る時はマスクをする

マスクがない時はティッシュで…

とっさの時は肘の内側で…
口と鼻を覆う

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	解熱	登校可能					
3日間	発熱中	解熱	登校可能					
4日間	発熱中	解熱	登校可能					
5日間	発熱中	解熱	登校可能					

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
 ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
 ※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

設定温度を高くすぎない
室温は、18～20℃を保つように…

頭寒足熱…
足もとをあたためるようにすると、からだ全体があたたかくなるよ。

暖房を上手に利用しましょう

換気を心がける
1時間に1回は、窓を開けて空気の入れかえを…

湿度を保つ
加湿器がなくても、フック1杯の水を近くに置いたり、洗たくものを干すことで部屋の湿度を保てます。

肥満を防ぐ食生活を!

- あたたかい部屋でゴロゴロしがちな冬は、太りやすい季節です。なるべく体を動かすとともに、食生活にも注意するようにしましょう。
- 一日3食、バランスよく：朝ごはんを抜いたりしない。また、間食や夜食は控えめにしよう。
 - ゆっくり、よくかんで食べる：朝食は、肥満や食べすぎのもと!
 - おやつとり方に注意：だらだらと食べ続けられない。時間と量を決めるようにしよう。
 - 油っぽいものは控えめに：野菜やきのこ、海そうなども食べよう。

手を洗うときのポイントは?

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎などがはやる季節になりました。これらを予防するために欠かせないのが、ひごころからの「手洗い」です。手を洗うときは、次のような点に気をつけると、より効果的です。

(手洗いのポイント)

- ・石けんをつけて、しっかりとあわだて、30秒くらいかけて洗う。
- ・指先、つめの間、親指、指の間、手の甲、手首などは洗い忘れが多いので、とくに注意する。
- ・洗った後は、せいけつなタオルやハンカチ、ペーパータオルなどで水分をよくふきとる。

ゆるめのお風呂にゆっくり入る♡

十分な睡眠

早寝早起

趣味の時間を大切に♡

すすんで♡リラックス