



平成28年1月7日
南陵中学校 保健室
No.11



1月の保健目標

かぜの予防に努めよう



かからない!うつさない!かぜ・インフルエンザ

3学期から、各教室にアルコール性手指消毒剤を配付します。
アルコール性手指消毒剤は、アルコールが揮発（液体が気化）する際にウイルスを死滅させるといわれます。石けんでていねいに手洗いをした後消毒を手全体にすりこみましょう。

見えないけど、
手にはウィルス
がいっぱい!



→アレルギーのある人は使わないでください!

厚生労働省

愛知県

マメに予防!
インフルエンザ

きちんと
マスク



しっかり
手洗い



手洗いでインフルエンザを予防して、
かかったらマスク等でせきエチケット。
みんなの「かからない」、
「うつさない」という気持ちが、
インフルエンザの
予防にはとても大切です。



インフルエンザ
予防啓発キャラクター
マメソウくん

インフルエンザ
予防啓発キャラクター
アズキちゃん

出席停止期間



お医者さんの許可をもらってから、
登校しましょう！



平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました



解熱後2日を
経過するまで



発症後5日を経過し、かつ解熱後
2日（幼児は3日）を経過するまで

欠席扱いにはなりませんので、必ず病院を受診し、
医師の指示に従ってお子さんを休ませてください。



まちがいさがし 7

生活リズムはまだ冬休み…？
学校モードに切り替えましょう



あたら ねん
新しい年のスタートは
はやおきから！



あたら ねん
新しい年のスタートは
はやおきから！



早寝・早起き、睡眠を
しっかりと！



健康に気をつけて
がんばれ受験生！

3年生 入試直前、からだも受験モードに！

受験生のみなさんへ

- 早寝早起きの習慣をつけておこう
(試験は午前中から行われることが多い)
- 勉強はダラダラと長時間やる
よりも短い時間で集中しよう



- 人ごみに出るのはやめておこう
(感染症予防のために)
- 疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)等々



ようするに、バランスよく
なんでも食べるのが一番！

