ほ け ん だ よ り

え が お

深谷市立深谷中学校　保健室　H26.12.3.　№9　12月号

あちらこちらでインフルエンザの声が聞こえてくる季節となりました。深中でも体調が悪くて保健室を利用する人が増えています。その中には、寒気、腹痛、気持ちが悪いと訴える人が多いです。熱を測ってみると 34 度～35 度台と、体温の低い人もいます。しっかり朝ご飯を食べて、トイレに行ってから学校に来られるよう、時間に余裕を持って朝起きるようにしましょう。また、衣服で体温調節ができるように、セーターなども着用しましょう。

１日を元気に過ごすために　朝食をとろう！

「時間がないから」といって、朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。

朝食をとった後は、トイレに行く習慣をつけよう！

朝食をとると、食べた物の刺激で腸が収縮し、排便を促します。便秘予防のためにも、毎日朝食後は、便意がなくても一定時間トイレに座る習慣をつけるようにしましょう。

埼玉県教育委員会から、「高病原性鳥インフルエンザに関する対策等について」と「インフルエンザ対策について」の通知がきました。下記の事項に注意して、感染の拡大を予防しましょう。

☆高病原性鳥インフルエンザに関する対策等について

（１）　死亡した野鳥など野生生物をさわらないこと。

（２）　日常において、鳥の排泄物に触れた後、手洗いとうがいをすること。

（３）　不必要に野鳥を追い立てたり捕まえようとしたりしないこと。

☆インフルエンザの予防について

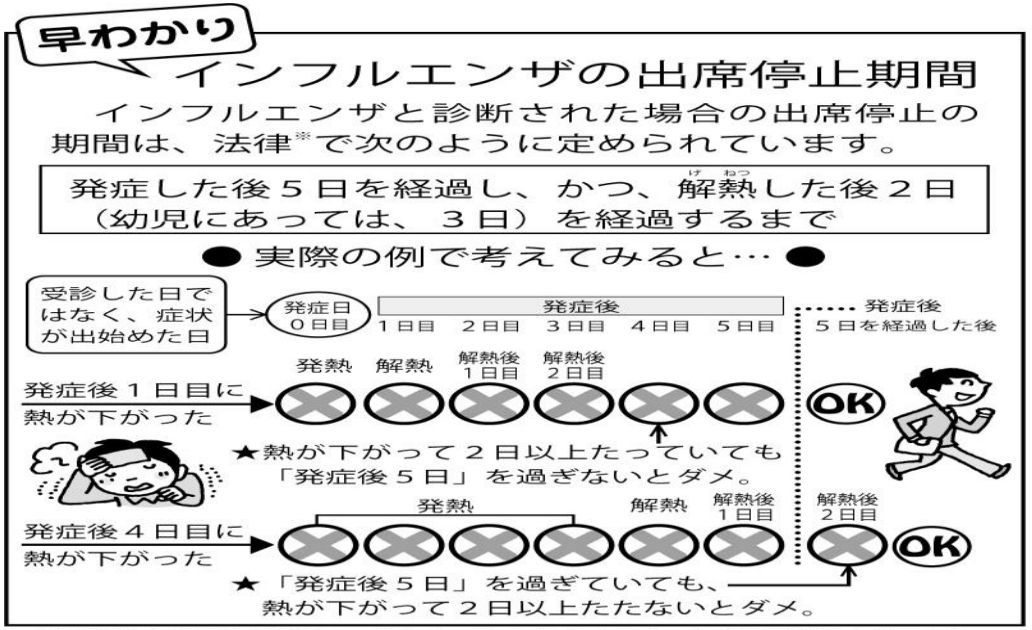
（１）　外出後には、必ず手洗い、うがいをすること。

（２）　咳やくしゃみが出たら、マスクを着用すること。

（３）　十分な栄養と休養をとること。

（４）　必要な時以外は、人混みを避けること。

（５）　適度な湿度（５０％～６０％）を保つこと。



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）