

松橋支援学校

保健室

平成28年1月12日

あけましておめでとうございます。あっという間に冬休みも終わり、3学期が始まりました。みなさんは、どんな冬休みをすごしましたか？3学期は1年の締めくくりの学期です。4月から、新しいステップを踏み出せるように、2016年の目標をしっかりと決めて、充実した3学期を過ごしてください！みなさんが2016年も健康で元気に過ごせることを願っています♪



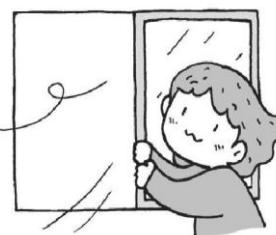
## ✿ カゼ・ひきはじめの注意 ✿

<b>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</b>	<b>しっかり食べて栄養をとりましょう。</b>	<b>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</b>
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。	特にビタミンCをたっぷり！	湿度は70%前後 温度は21~24℃
<b>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み…</b> こんな症状のときは インフルエンザかも！？		
早めに病院へ行き治療を受けましょう。		

## 冬の衛生に気をつけよう！

### ✿ 窓を開けて換気しよう！

暖房が入って、窓を開けることが少なくなっています。閉めきった部屋には、ほこりやにおい、二酸化炭素やかぜのウイルスなど、目に見えない汚れがいっぱい…。定期的に窓を開け、空気を入れ替えましょう。



### ✿ ひび、あかぎれ、しもやけの予防

水を使ったあとは、すぐかわいたタオルやハンカチでふく。	ハンドクリームなどをよくすりこんでおく。	ぬれた手のまま火にあててあたためない。	熱いお湯と水の中に手や足を交互に入れて血流をよくする。
寒いときは手袋をする。			