

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！



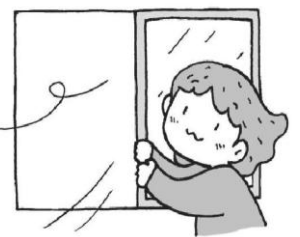
カゼ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることもバジがけましょう。</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りましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</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</p> <p>温度は21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 急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。</p>		

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か？閉めっきった部屋には、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

<p>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。</p>	<p>ハンドクリームなどをよくすりこんでおく。</p>	<p>ぬれた手のまま火にあててあたためない。</p> <p>寒いときは手袋をする。</p>	<p>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。</p>
------------------------------------	-----------------------------	---	------------------------------------