

高島中学校 保健室 2023.1

新年あけましておめでとうございます。2023年が始まりました。今年はどうな1年にしたいか目標は決まりましたか？ 趣味や部活、勉強の事など、何をするにも心と体が健康であることが大切です。まだまだ冬の厳しい寒さは続きますが、休養・睡眠を十分にとり、体調管理には気を付けてほしいと思います。今年もどうぞよろしくお祈りします。



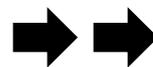
インフルエンザの「注意報」「警報」

冬季を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、高島市内でも感染者が出ており、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に9年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心掛けてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けして示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。こうした情報は、外出などの予定がある場合などに活用できますね。ぜひ一度確認してみてください。



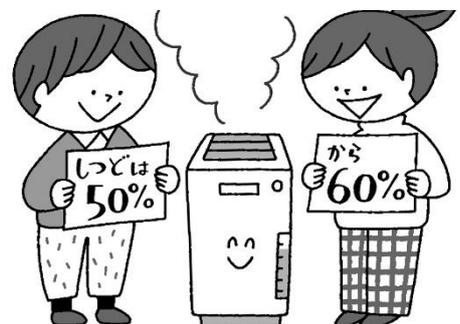
右のQRコードから、『インフルエンザ流行マップ』を確認することができます。



換気は対角線上の窓を二か所開けましょう。
10 cm空いていれば十分です。



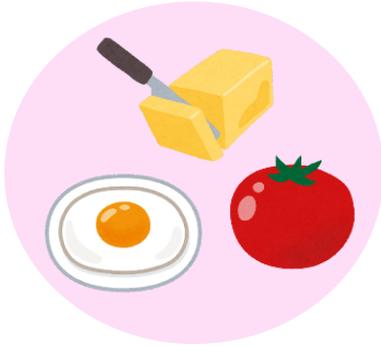
湿度は、50%~60%が適切です。



普段過ごしている部屋は
大丈夫ですか？
換気・湿度も意識しましょう。

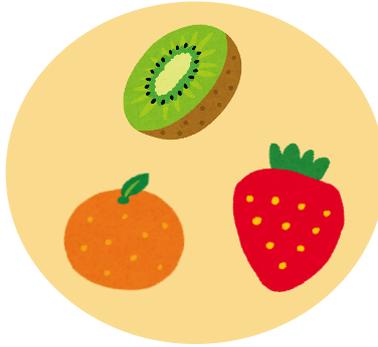
3つのビタミンで、感染症に負けない体を作ろう!

ビタミンA



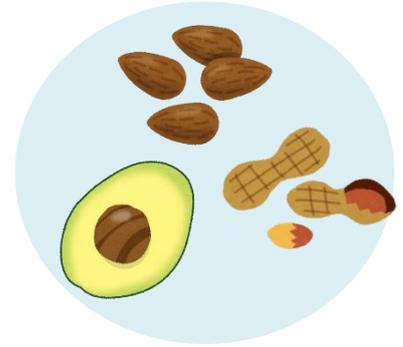
○目の働きを助ける
○粘膜を強くする
感染症のウイルスが最初に
取りつく喉や鼻の粘膜を守
ろう。

ビタミンC



○皮膚や粘膜を強くする
○抵抗力を高める
食べ物からビタミンCをしっ
かりとって、寒さやストレスに
強い体に。

ビタミンE



○細胞の老化を防いで、
体を守る。
ビタミンA・Cと一緒に摂
取すると、それぞれ助け合
って、より効果的に。



今月のまちがいさがし(全部で7つ)

