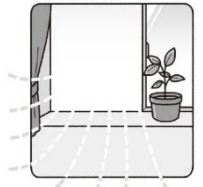


保健だより

12月号



松山南高等学校保健委員 104H

寒さが厳しい師走。インフルエンザの流行期となりました。
カイロやコタツで暖をとっても、油断をすると風邪をひいて咳や鼻水が出ることとなります。
健康に気をつけて生活しているでしょうか。
休み時間は毎時間換気をして空気の入換えをし、クラス全員で病気にならないようにしましょう。

インフルエンザの症状



38度以上の
高熱



関節痛



全身の
倦怠感



咳や鼻水
寒気

インフルエンザになった時、発病後5日間、熱がさがってから2日間は家庭での安静が必要です。元気になったと思っても、体の中に潜伏菌がいる可能性が高いです。
マスクを着用し周囲の人に移さないように配慮しましょう。
また、家族がインフルエンザになった場合、自分が元気で手洗い、うがい、マスクの着用を徹底しましょう
予防接種をしているから大丈夫と安心しているあなた！！
インフルエンザに絶対かからないわけではありません。
初詣や初売りなど人混みの中に行く時はマスクを着用する、咳をしている人に近づかない、こまめに手洗いやうがいをするなどして自分の体調は自分で管理し、楽しい冬休みを送りましょう。

冬になると…

なんだか憂うつ／眠気が強い、眠り過ぎる／食べ過ぎる／炭水化物や甘いものが欲しくなる

こんな不調を「**ウィンターブルー**（冬季うつ）」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウウツ…」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。



ウィンターブルーにご注意



～がんばってるあなた～

努力に勝る天才なし

