



中国・黄河にある竜門という急流を、登りきることのできた鯉は竜になる。中国の古い言い伝えから、立身出世や、成功のための関門を「登竜門」というようになったそうです。

進学や就職など、世の中に出るための努力を重ねている皆さんは、特に急流をさかのぼる鯉。無事に流水を乗り切れるよう、応援しています。頑張ってください。

あけましておめでとう
いざいます。
比自さんは、大晦日をどん
な気持ちで過ごして、新しい
年をどんな気持ちで迎えま
したか？ たった一日でず
いぶん変わったのを感じた
人も、いるのではないでしょ
うか？ 年が改まるこの
日に限らず、いつでもこの
持ちを新たにすることに
は、できるはず。上手く
切り替えながら、一日一
日を大切に、充実した
一年にしていきましょう。

保健だより

冬休み明け よくある健康トラブル解決法

朝起きられない 	便秘 	やる気が出ない
今日は昨日より30分早く寝ましょう 	朝食とトイレタイムのために毎朝15分のゆとりを 	「なりたい自分」を思い浮かべて今日の目標を



なんの数字かな？

38℃ 38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。

50~60% 空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

48時間以内 熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm

インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月 インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。

2+5日 インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

1~2m せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

6~8時間 部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

今年の目標は ます、やることは

そのために

お正月気分からめけだす

5つのステップ

- 1** とにかくがんばって、眠くても起きる
まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます
- 2** 少しの時間ポーツとする
ただし、ポーツするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でポーツするのはダメ
- 3** 少しだけでも朝ごはんを食べる
休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標
- 4** 外でからだを動かす
ほどよく寝るから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心のびのびして気分スッキリ
- 5** 目標を立てる
大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう