

2024年
北井上中学校
保健室

明けましておめでとうございます。また新しい一年が始まりましたね。みなさんの今年の目標は何でしょうか？まだ決まっていない人は「こんな風になりたい」「こうなったらいいのにな」という自分のなりたい理想から考えてみてはどうでしょうか。まずはしっかり目標を立てることが大切です。そして、その目標を達成するために少し頑張ればできそうなことから始めるのがおすすめです。

みなさんが健康な毎日を過ごせるよう、サポートしていきます。本年もどうぞよろしくお祈りします。

寒い冬に… 体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。体温を上げるコツを覚えて、元気に過ごしましょう！

●体を動かす

体を動かすと血行がよくなって新陳代謝が高まったり汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。



●朝食をとる

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

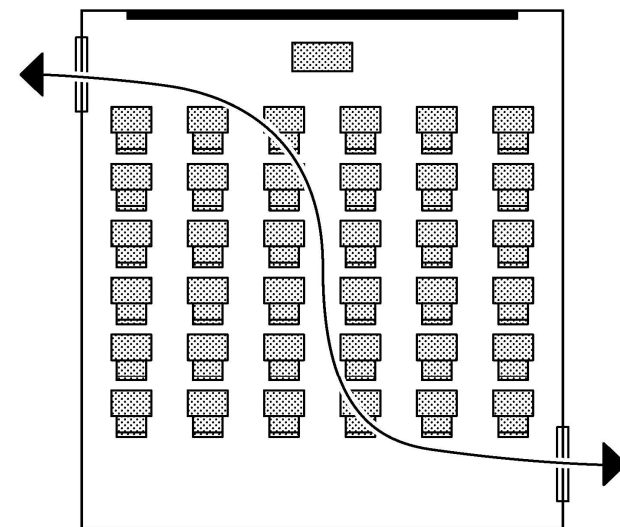
発熱 解熱 解熱後 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
※1	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

換気は対角線上に行うと効果的



教室内の窓を対角線上に開けて、空気の通り道を作ると、効果的に換気をすることができます。