

長い夏休みの間に、たくさんの体験ができたでしょうか。

夏休みの間に、世間では新型インフルエンザの流行と発表されました。東山中学校の校区内でも発生しています。もう身近なところまで来ています。人ごとととらえずに、予防をしましょう。

これからが注意！

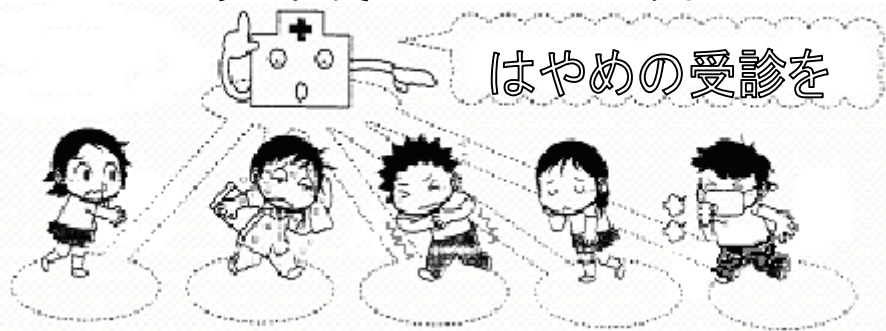
インフルエンザ

★ 外から帰ったら、手洗い、うがいをしましょう。

★ 症状が出たら、早めにかかりつけ医院を受診しましょう。

愛知県では、7月24日から発熱外来を廃止し、原則として全ての一般医療機関において、発熱など新型インフルエンザの感染を疑う症状がある方の診療を行うことと変更になりました。受診をする場合は、事前に医療機関へ連絡し、その指示に従うことになります。

★ 診断されたら、家で休養につとめましょう。

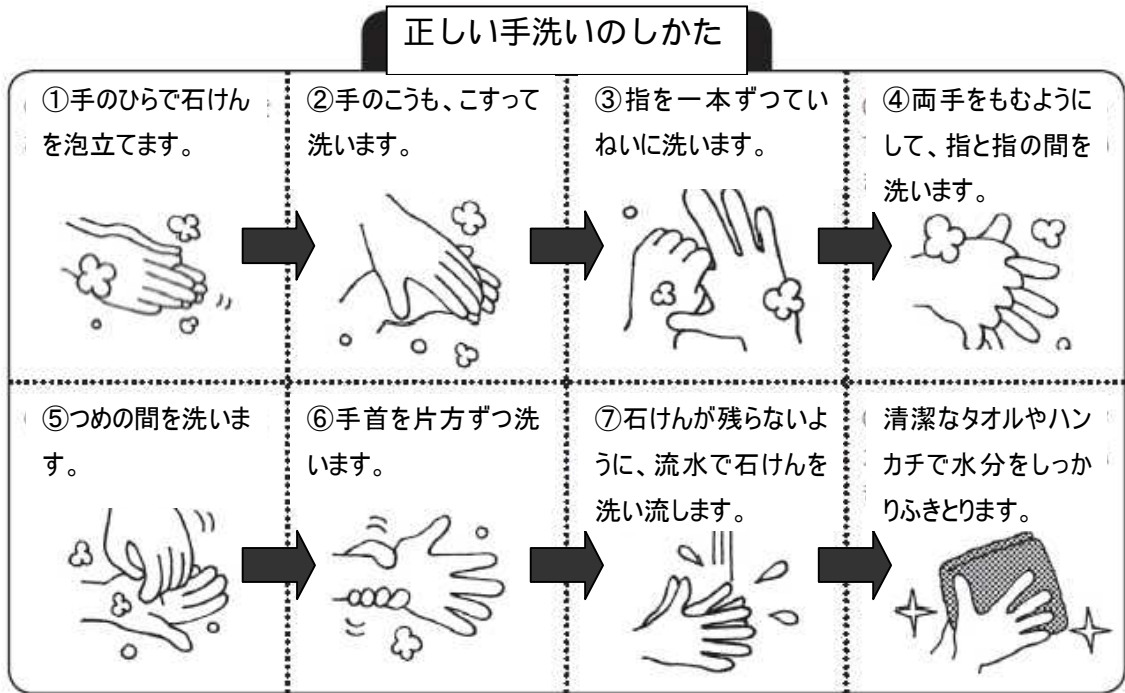


咳（せき）エチケットを！

- ・ 咳をしている人はマスクの着用をする。
- ・ 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から離れて、顔をそむける。
- ・ 鼻みず、たんなどを含んだティッシュはすぐにフタ付の専用のごみ箱に捨てる。
- ・ 咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は、すぐに石けんで洗う。

手洗い 意外とできていないかも!!

インフルエンザや感染症を予防するために、正しい手洗いのしかたをもう一度見直してみよう。



新学期 早起きを取りもどそう


2つのカギで朝スッキリ

脳を目覚めさせるカギ

← 朝の光

朝の光には、「新しい1日が始まった」と脳に知らせ、体内リズムをリセットする動きがあります。

目が覚めたら、まずカーテンを開けましょう。



体を目覚めさせるカギ

← 朝食

胃に食べものが入ると、それを合図に、からだは活動をスタートし始めます。

脳にエネルギーが補給され、体温も上がって1日の活動の準備が整います。

