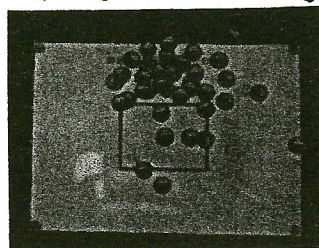


大田区立
石川台中学校
保健室 R7.12.22

★姿勢チェックの方法…床の四角の中心に立ち、目を閉じ250回足踏みし、目を開けたときに立ち上った場所で体のゆがみを確認します。



▲目を開けた場所(ニシールを
貼った)ら、こんなに四角の外に!

今年のインフルエンザの特徴 “インフルエンザウイルスA/H3N2(サブグループK)が多く確認されている”

変異株といふも
恐れるなかれ!



- ・感染が拡大するスピードが早いものの、症状や重症度は従来の季節性インフルエンザと大きく変わらないものと推定
- ・予防接種のワクチン株とズレはあるが、一定程度の有効性は保たれる
- ・通常の抗インフルエンザウイルス薬が有効

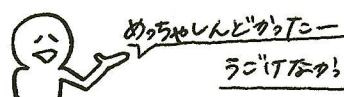
◇こまめな手洗い ◇マスク着用 ◇換気 ◇保湿
◇丈夫なカラダづくり! 早寝・早起・朝ごはん+適度な運動



いつかやっという
ことをしっかりと!

参考:厚生労働省「インフルエンザウイルスのサブグループK1にフリーZ」

羅鬼した人の声



	A: 予防接種を受けた	B: 予防接種を受けていない
症状	発熱、頭痛、関節痛、倦怠感、寒気、嘔吐、咳	発熱、関節痛、寒気、咳 頭痛、倦怠感
最高体温	38.5 ~ 39.8℃	39.8 ~ 41℃
使用薬	ゾフルーザ、ロキソニン	ゾフルーザ
解熱までの日数	1日 ~ 3日	2日 ~ 4日

⇒ 症状は $A \cdot B$ の差になさそう

⇒ Aの方が若干低めかい

⇒ 今年(は)ゾフルーザを選択されることが多い様子
(年齢、体重、症状等によって異なります)

⇒ Aの方が若干早く解熱する？

※すべての罹患者にききとった
わけではありません。
あくまで「参考まで」。

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、
垂セホルモン（セロトニン）が働いています。

このセロトニンとは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあるのです。



1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
ようにしましょう。Xラニシの分泌されるまでに
14~16時間ほどかかる
ので、睡眠の質を上げる
には午前中に浴びる
のがオススXです。



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやす一方で、咳や肌のかぶつきなどが出ていけません。犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。ウイルスが広がりやすい環境でもあり、対策が必要です。

乾燥から守る 3つの方法 温かいお茶や水を 少しずつのみましょう 	加湿する 部屋にぬれタオルを かける「ジジ」でもOK! 
水分をこまめにとる	スキンケアをする 化粧水や保湿 クリームを使う 

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を夫々の11
 ますか？6色の旗が有名で、それぞれの色にも
 意味があります。

- 赤 生命 橙 癒し 黄 太陽
 緑 自然 青 調和 紫 精神

LGBT??

12? 同性を好きになる人(レズビアン、ゲイ)、異性も同性も好きになる人(バイ)、生まれこぼしに性別に違和感を持っている人(トランス)など、性のあり方が社会的に見えとて少数派の人たちを表しています。

本物の虹色とは色の境界線はあっても、グラデーションになります。性のあり方にも決まった分けはなく、グラデーションなのです。それが何色であって、間違ってもありません。

❁❁❁ 冬休みは デジタルデトックス にトライ! ❁❁❁

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にデジタル機器を長時間使ってしまったら…。だからこえ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」(トライレミマせんか?) にバ、いっきにゼロにするのは難しいが少し挫折しやすいと思います。そこで、次のようなエタールールを何から取り入れることにより、少しでも使用時間を減らせるようにしてみよう。

- 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、
寝室で2人使わないなど)



- 電源を切る時間を具体的に決める

(寝る1時間前に切り替え!!)



- 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)

- OSNSなどの通知をオフにする



- 代替となる別の趣味などに
時間を使うようにする

