

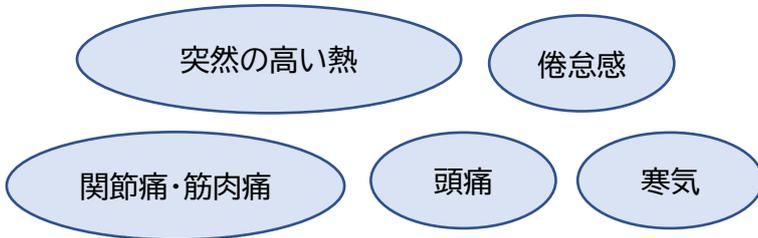


上峰中学校
保健室
R7年1月

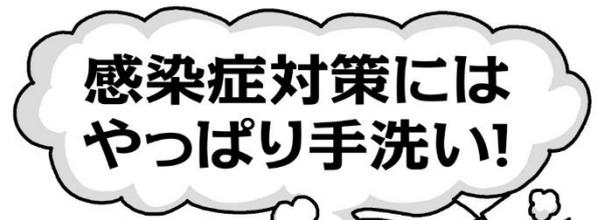
インフルエンザが流行しています

全国的にインフルエンザ感染者が急増しています。本校でもインフルエンザにかかったという報告が続いており、年末年始に寝込んでしまった人も多いようです。感染症対策の徹底をお願いします。

インフルエンザの主な症状



インフルエンザにかかったときは、**出席停止**となります。期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。(発症日を0日目とします) 病院でインフルエンザと診断されたら、速やかに学校へご報告をお願いします。



石けんを泡立てて
すみすみまで!
二度洗いが
効果的!



最後はよく洗い流して

水気をふきとる

3年生は高校入試が目前に迫っています。自分の力を最大限に発揮できるように、これからは体調管理も意識して生活してみてくださいね♪ 朝ごはんを必ず食べてくる。いつもより30分早く寝る。手洗いを少し丁寧にする。特別なことをする必要はありません。毎日の少しずつの積み重ねが、きっとあなたの力になるはずです。

鳥肌 の 正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいポツポツが肌の表面に出たことはありませんか？それが鳥肌です。

鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。

鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。