



**1月の保健目標**  
**インフルエンザに注意しよう**  
 平成30年1月12日  
 神石高原町立三和中学校  
 保健室 No. 11

あけましておめでとうございます。本年もよろしく  
 お願いします。

3学期が始まり、1週間が経とうとしています。冬将  
 軍も冬休みだったのか、学校が始まると同時に寒さも  
 厳しくなりましたね。寒さにも負けないよう、「健康」  
 を大事にしながら、一緒に平成最後の1年を素敵な年  
 にしましょう。



# インフルエンザ警報発令中！

12月28日付けで、広島県全域に「インフルエンザ警報」  
 が発令されているところですが、3学期に入り、本校でもイ  
 ンフルエンザが発生しました。

県全域をみても、福山市の患者数が一番多く、続いて、神  
 石高原町も含まれる東部保健所管内（三原市、尾道市、府中  
 市、世羅町、神石高原町）がわずかな差で2番目に多い、と  
 いう状況です。人混みはなるべく避けたいところですが、引  
 き続き、手洗いやマスクの着用等、予防に努めてください。



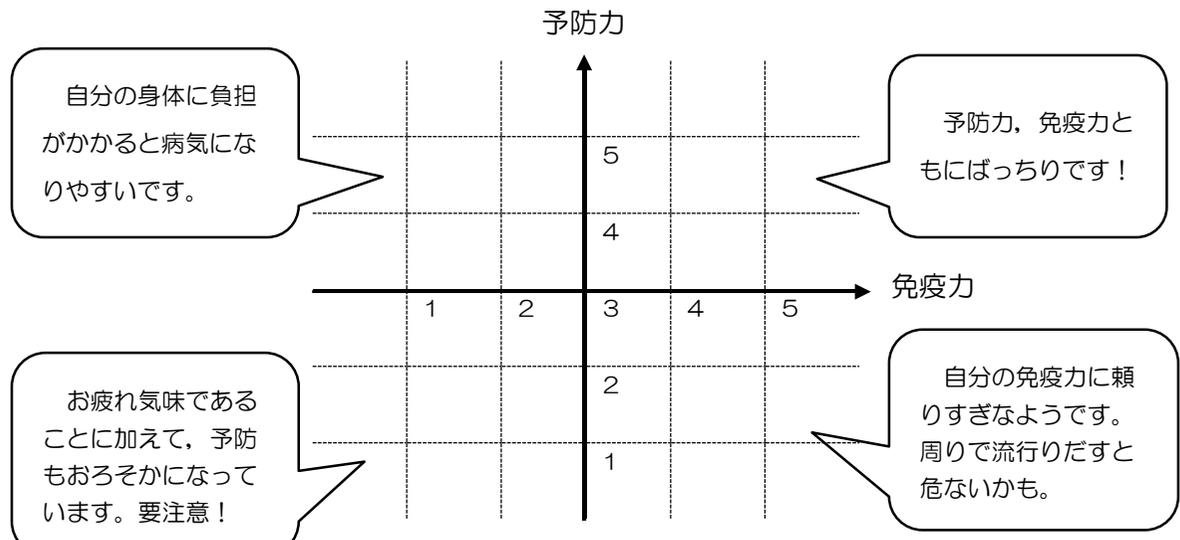
かぜ・インフルエンザを予防しよう！  
 ～自分の予防力・免疫カレベルを知ろう！

まず、下の2種類のチェックリストを見て、該当する項目に  を入れてみましょう。

- ### 予防力チェック
- 部屋は寒すぎず、温かい服装をしている。
  - 換気を心がけている。
  - 部屋を加湿している。
  - できるだけ人混みには行かない。人混み  
 に行くときはマスクをする。
  - 外から帰ったあと、食事の前には、手洗  
 い・うがいをしている。

- ### 免疫カチェック
- 十分な睡眠をとっている。
  - 食事は、好き嫌がなくバランスよく食  
 べている。
  - ストレスを溜めないようにしている。
  - 規則正しい生活をしている。
  - よく笑っている。

💡 各チェックリストで自分がチェックした数の交わる場所はどこだろう？



## 3年生のみなさんへ

ついに受験（検）が始まりましたね。“受験（検）は団体戦”という言  
 葉を聞いたことがあると思います。3年生のあふれるエネルギーを自分の  
 力にして臨んでください。昨日の学校朝会での校長先生のお話にもありま  
 したが、フレフレ、3年生！

