

ほけんだより



長岡中学校 保健室

文責 土屋 智美

2017/ 1/26

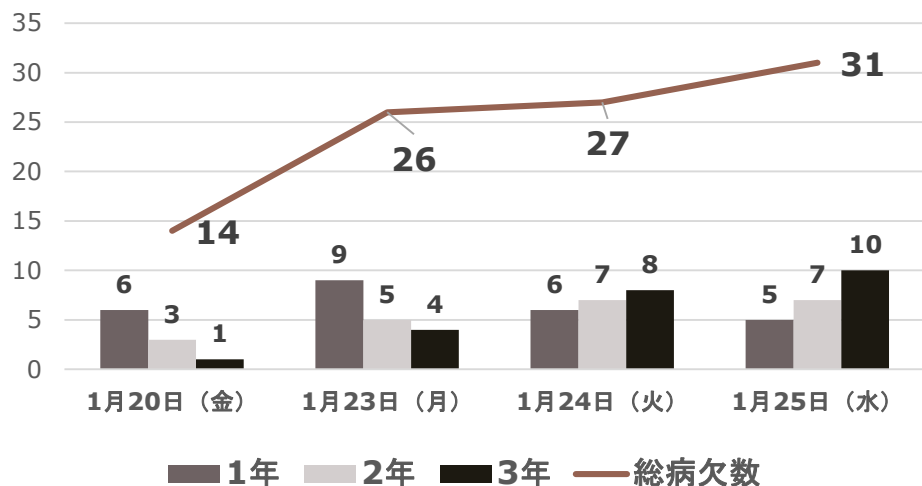
3学期が始まったと思ったら、1月はもうすぐ終わりです。3年生は私立高校の受験をひかえて落ち着かない日々が続きますが、かぜやインフルエンザに負けずに寒い冬を乗りきりましょう。

春はもうすぐそこまで来ています。

長中にもインフルエンザが流行 してきました..

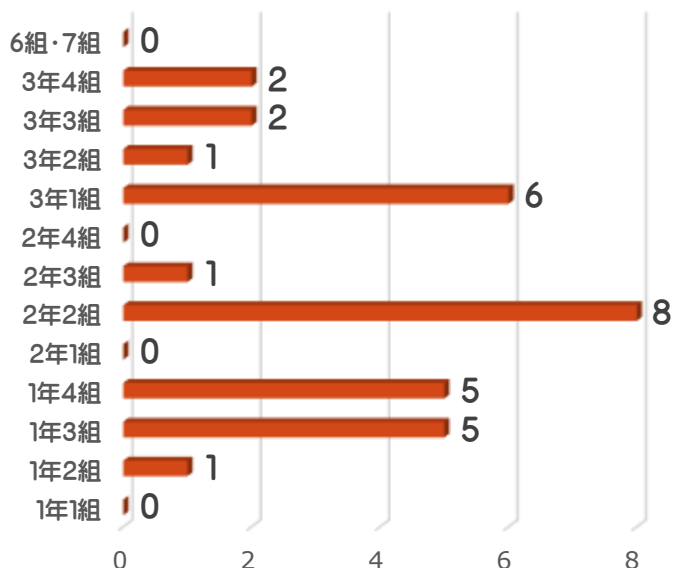


学年別インフルエンザの人数と総病欠者数



3学期になってからインフルエンザにかかった人の総数は、25日(水)現在で31人です。1年生から流行が始まり今は3年生に広がってきています。

クラス別インフルエンザ罹患数(人)



大流行に

ならないように...

ウイルスを身体に入れない

- うがい手洗い
- マスクの着用
- 換気
- 人混みに注意

強い身体をつくる

- 睡眠(早寝早起き)
- 栄養を取る(ビタミンC・冬野菜)
- 適度な運動