

# すこやか 12月



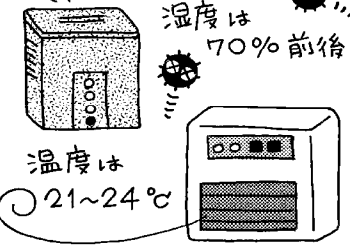



H22.12.8

岡山県立  
岡山南支援学校

12月に入り、気温がぐんと下がりましたね。冬の乾燥した空気になり、  
かぜの季節が到来しました。保健室にも、体調の悪い人の来室が増えてい  
ます。かぜのひきははじめには、無理をせずにしっかり休養しましょう。

## かぜひきはじめの注意

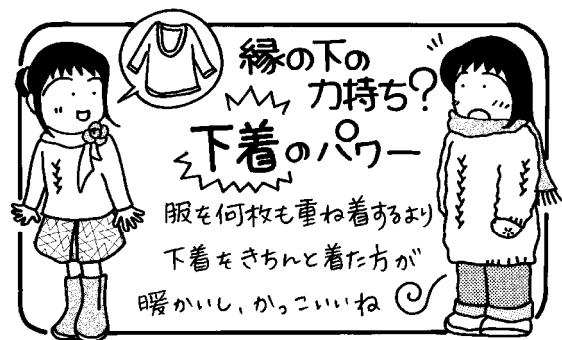
<p>無理をせず体を休ませる ことを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、 早く元気になるためのカギ。 温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとりましょう。</p> <p>特に ビタミンCも たっぷり！</p> 	<p>室内の温度・湿度にも 気を配りましょう。</p>  <p>湿度は 70%前後</p> <p>温度は 21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!?</p>  <p>早めに病院へ行き 治療を受けましょう。</p>		

したぎ こうか し

### 下着の効果、知っていますか？

下着を着ると、上着との間にあたたかな  
空気がたまるため、ポカポカ体があたたか  
くなります。

その保温効果はなんとプラス2℃！上着  
を重ね着するよりも、1枚の下着で快適に  
過ごしましょう。



中1・高3のみなさんへ

まだ麻疹の予防接種をしていない人は、冬休みの間  
を利用して、受けにいきましょう。