

# ほけんだより



令和5年1月23日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

要チェック!

## インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年、流行は起きていませんが、今シーズンは感染者が増えてきています。合志市内の小中学校でも感染者が発生しています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・睡眠・食事）など、予防を心がけてほしいと思います。

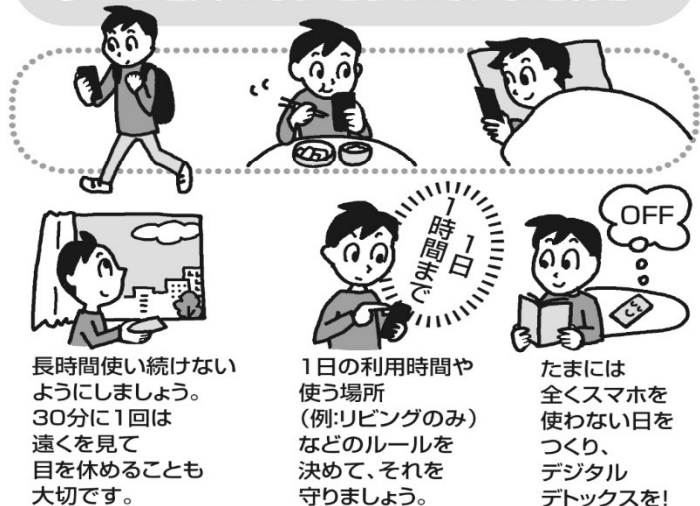
ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？これは気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すのもです。国立感染症研究所感染症情報センターが、流行の様子を県単位に色分けで示した「インフルエンザ流行レベルマップ」として毎週更新しています。熊本県内では注意報が出ている地域もあります。チェックしてみてください。

## スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…  
ずーっとスマホにさわっていませんか？



それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

### 試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。

