

長い夏休みも終わり、学校生活がはじまりましたが、みなさん元気にすごしていますか？夏休みの間に、くずれてしまった生活リズムを取り戻すポイントは、夜早く寝て、朝早く起きることです。規則正しい生活リズムを取り戻し、はつらつとした毎日を送りましょう。

★生活リズム夏休み明けチャレンジ★

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？
まずは一週間次のことを実行してみましょう。

★明日は今日より

10分早く起きる。



★寝る前に次の日の

持ち物を準備する。



★朝ごはんをかな

らず食べる。



★朝ごはんの後、ト

イレに行く。

★今日は、昨日より

30分早く寝る。

生活リズムの5つ星がそろそろ

ように、今日からチャレンジ
しましょう!!

三重県内での風しん患者の報告数が急増しています！

8月下旬（第34週）から風しん患者が急増しています。報告された患者の約8割は、20～40代の男性となっています。今後も流行の拡大が懸念されることから、これまで風しんにかかっていない方、予防接種を受けていない方や妊娠適齢期の方は注意が必要です。

風疹（三日はしか）

潜伏期間は2～3週間です。はしかによく似た症状がでます。はしかよりは軽くすみます。はしかよりもやや細かいピンク色で、顔や首、全身にひろがります。耳の後ろや首のリンパ腺がはれ、触ってみるとグリグリができていますのでわかります。白目が赤くなるのも特徴で発疹と同時に38℃前後の熱が出ることもあります。発疹が消えるまで出席停止あつかいです。

風疹はワクチンで予防できる疾患であり、自分自身だけでなく周囲への感染を防ぐためにもワクチン接種が重要です。定期接種の対象年齢は生後12ヶ月～24ヶ月（1期）と小学校就学前の1年間（2期）と中学校1年生（3期・今年度限り）と高校3年生相当年齢（4期・今年度限り）です。また、対象者だけでなく、接種歴のない方・免疫のない方の任意接種（有料）も重要です。

参考 三重感染症情報センター <http://www.kenkou.pref.mie.jp/>

ハンカチ・ティッシュも持っていますか？

タオル

あなたは、どっちですか？



はい Yes
ポケットにもっているよ

いいえ... No...
ポケットにもっていないよ...



ハンカチって便利だし、とても役にたつんだよ。

手をきれいに洗ったときには、ちゃんとハンカチでふけるよ。

汗をかいたときには、ハンカチでふくとさっぱりするよ。

突然の鼻血のときには、すぐに鼻をおさえられたよ。

昼休みにこけて足が痛くなったとき保健室でアイスノンをもらって、ハンカチにつつんで冷やしていたらすぐに治ったよ。

うれしいときや悲しいとき、そっと涙をふけるのもハンカチだね。

ハンカチ・ティッシュもってくるのをいつも忘れちゃう。まっいいか。

手を洗った後は、服でふいちゃうけど... せっかく洗ったけど、きれいじゃないよね。

汗をかいたときは、そのまんまだよ... 汗でベタベタで気持ち悪いよ。

突然の鼻血のときには、手でおさえるだけだったから、血まみれになってしまったよ。

昼休みにこけて足が痛くなったとき保健室でアイスノンをもらったけど、ハンカチがないからこまったよ。

うれしいときや悲しいとき、涙や鼻水をふくハンカチやティッシュがないから、顔がぐちゃぐちゃにぬれちゃったよ。

毎日、きれいなハンカチ・ティッシュをポケットに入れておくと、いいことがあるね。



やっぱりハンカチ・ティッシュがあったほうが便利だね。明日からポケットに入れておこう。