

ほけんだより12がっ

大分県立別府鶴見丘高等学校保健室発行
第12号 2017年12月8日(金)



3年生のみなさんは、受験を目前にひかえ、ラストスパートに入っていることと思います。身体の調子はどうですか？受験当日に体調をくずしてしまっは、全力が出せなくなってしまいます。そうならないためにも、今から体調を整えておきましょう。

あと、もう一息

3年生のみなさんは受験を目前にひかえ、ラストスパートですね。当日に体調をくずさないために、今から体調を整えておきましょう。

■夜型から朝型へ切り替えていこう！

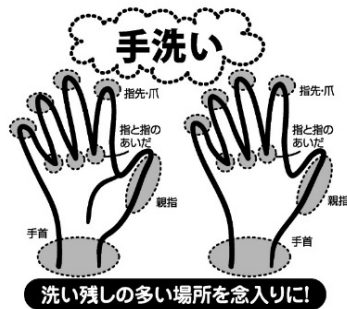
もうすぐ冬休みがやってきます。つい夜型のリズムになりがちですが、入試本番を考えて朝型で過ごしましょう。試験は朝早くからあります。脳が活発に働くには、起きてから3時間以上が必要です。早起きして脳を活発に働かせるトレーニングをしていきましょう。

■規則正しく食事を取りましょう！

3食決まった時間に食べることは、身体の調子を整える上でとても大切な事です。栄養バランスを整えることも記憶力アップや免疫力アップに効果大です。

■心身ともにベストコンディションにしておこう！

センターも近づき、心の焦りもピークを迎える頃ではないでしょうか。睡眠が不足すると免疫力が低下して風邪やインフルエンザにかかりやすくなるうえに、イライラしたり、気持ちが沈んだり精神的にも悪影響を及ぼします。疲れを感じたら、少し睡眠時間を増やしてみましょう。軽い運動などで、気分転換を図る事も大切です。



☆ インフルエンザがやってきました!!! ☆

《感染情報》

48週(11/27~12/3) 定点当たり 大分県4.12人 別府5.7
47週(11/20~11/26) 定点当たり 大分県2.24人 別府4

* 出席停止期間は『発症後5日、かつ解熱後2日』です。

インフルエンザ発症後、学校へ登校可能になるには次の2つの条件を両方、満たす必要があります。解熱後2日が経過していること ②発症後5日が経過していること
発症とは発熱の症状が現れたことを指します。日数の数え方は発熱が始まった日は含まず、翌日から発症第1日目と考えます。出席停止の期間を守らなければ、本人は元気でクラスでの感染拡大につながります。十分注意して下さい。主治医の指示があればこの限りではありません。



この場合、両条件をクリアした発症後6日目に登校できる。

解熱して2日経過しても、発症5日が経過していない為、登校できません。発症後6日目に登校できます。

この場合発症後5日が経過していても解熱後2日が経過していない為すぐには登校できません。発症後7日目に登校できます。

出席停止について

インフルエンザは、学校指定の用紙(インフルエンザ登校申出書)に保護者が記入し、検査結果や薬名でインフルと分かる書類を添付して提出するようになっていました。病院での記入や診断書等は不要です。用紙は、保健室又は職員室にあるので取りに来て下さい。再登校してからの提出でも大丈夫ですが、早めの提出をお願いします。