



平成30年 1月29日
日田林工高等学校

2月を目前に控え、林工でもインフルエンザの人が増えてきました。

「なんだかいつもと体調がおかしい・・・」という直感は大事です。変だと思ったら学校に来る前に体温を測ってみましょう。朝から熱があるときは、無理せず休養することも大切ですよ。

冬の体のトラブルに注意! 寒さや乾燥から冬は色々なトラブルが起きがち・・・しっかりケアしてストレスの少ない毎日に!

<p>【しもやけ】</p> <p>手袋や靴下などで すみずみまで防寒を!</p>	<p>【唇や手の荒れ】</p> <p>リップやハンドクリームを活用! 色付きのリップは×!</p>
<p>【手足の冷え】</p> <p>ぬるめのお風呂で全身 を温める、適度に運動 をする。</p>	<p>【低温やけど】</p> <p>長時間こたつや湯たんぽ を使用しない。</p>

男子も冷え性になるの?
「冷え性は女子だけのもの」と思っている人はいませんか?
実は、男子にも冷え性はあります。冷え性を起こす血行不良の原因は、生活習慣のみだれや食生活のかたより、そして「運動不足」です。
筋肉は、体温を生み出すとともに、あたたかい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。
男子は女子よりも筋肉が多いため、冷え性にならないと思われがちです。しかし、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり冷えにつながるのです。手足の先が冷たくてつらいこと、ありませんか?
寒い冬だからと室内にこもるのではなく、積極的に運動して、冷えにくいからだをつくりましょう。

●低温やけどって何?●
体温より少し暖かいもの(湯たんぽやカイロ、こたつ、電気毛布など)に長い時間、皮膚が当たることで起きます。
じわじわとやけどするので、気づきにくい上に、皮膚の深いところまでやけどするので、治るのに時間がかかります。
低温やけどを予防するために、湯たんぽやこたつに長時間あたらない、カイロを貼るときは服の上に貼り、貼ったまま寝ない、など使い方に気を付けましょう。

インフルエンザ本番!! もしインフルエンザになったら出席停止です。ゆっくり休みましょう!

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

発症後5日かつ
解熱後2日
たつまで出席停止です。