

保健だより



大分県立大分豊府高等学校

保健室

平成29年1月12日発行

3学期がスタートしました。休みモードから、心とからだの切り替えはできていますか？
3学期は学年のまとめとなる大事な学期です。これから本格的な寒さが到来し、体調を崩しやすい時期になります。「自分のからだは自分で守る！」インフルエンザなどの感染症対策をしっかりと行い、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

◆3年生のみなさんへ◆



センター試験が来週に迫ってきました。いよいよですね。今までよく頑張りました！！

後は自分の力を発揮するだけです。その力を発揮するためには、

体調を万全に整えておくことが重要です。

今からセンター試験までは、

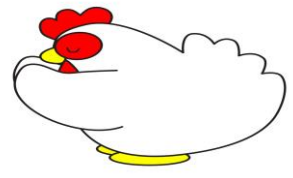
体調管理を最優先にして、

生活してほしいと思います。

最後の最後まで気を抜かずに、

挑んでください。

健闘を祈ります(*^_^*)



◆強歩大会、来月に迫る！◆



2月10日（金）は強歩大会です。

強歩大会に向け、体育の授業では長距離走が行われています。からだはついていっているでしょうか？

体育で走った後に、「くつズレができた」、「足が痛い」、「気分が悪い」といった症状で保健室に来室する人が多数います。

★くつズレ？それは厚手の長い靴下を履くことで予防できます。靴のサイズが合っていないなら買い換えを！

★足が痛い？走る前のストレッチは十分にできていますか？日頃から運動していますか？

★体調が悪い？自分の体の調子と相談して、走っていますか？食事や睡眠は十分に確保できていますか？



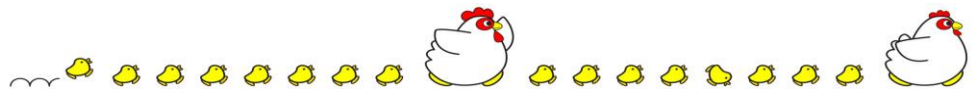
からだに生じる痛みや異変は、からだが発するサインです。そのサインがあった時には、自問自答をしてみましょう。なんで、そうなったのか。考えることで、そうならないための行動ができるかもしれません。走っている途中、からだに違和感や異変を感じた時には、無理をせず、すぐに先生に知らせてください。

始業式の日には事前健康調査を配布しました。

提出日は11日（水）までとなっていましたが、みなさん提出は済んでいますか？

未提出の人は早急に提出してください。

◆感染症について◆



冬休み前に校内で増加していたマイコプラズマ肺炎は、現在のところ落ち着いています。
例年、この時期に流行しやすい感染性胃腸炎の流行もみられません。
寒さが一段と増し、空気が乾燥しやすいこれからの時期は、インフルエンザが流行します。
現在も、インフルエンザ A 型に罹患し、学校を欠席している人がいます。
感染予防の基本は、手洗いとマスク。人にうつさない、うつされないための対策をきちんとしましょう。
インフルエンザに罹患した場合、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止です。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



出席停止期間が終了し、学校に登校したら保健室へ療養報告書を取りにきてください。
朝、体調がおかしい、熱っぽいと思った時には、まずは体温測定をしましょう。
熱があった場合は、学校へ連絡し、病院受診をしてください。
その他、判断に困った時には学校へ連絡し、相談してください。



◆1月17日は防災とボランティアの日◆



1995年1月17日に生じた阪神淡路大震災。その復興で大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で、1月17日は「防災とボランティアの日」に制定されています。

2011年3月に東日本大震災が発生、2016年4月には熊本地震の発生により、私たちが住む大分県も大きな揺れを経験しました。いつ・どこで生じるかわからない自然災害。

完全な予測と予防ができないからこそ、日頃からの備えが大切です。

- ★学校で行う避難訓練を大切に。
- ★避難バックを準備し、常備しておく心安。
- ★知らない場所へ行った時は避難経路を確認しておこう。



◆お知らせ◆

冬休みを利用して、歯科・病院受診をした人は受診報告書を保健室に提出してください。

3学期に受診率の調査を実施します。用紙を紛失した人は、受診した旨を保健室まで伝えに来てください。

