

保健だより 12月



大分県立大分豊府高等学校
保健室
平成29年12月18日発行

朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってきました。早いもので、2017年も残りわずかとなりました。一年経つのはあつという間だったと感じる人もいれば、長かった…と感じる人もいるかもしれません。この一年を振り返りながら新年の準備をし、2018年、良いスタートがきれるようにしてほしいと思います。

◆冬休みの過ごし方について◆



☆ 規則正しい生活をしよう!

長期休暇になると、ついつい夜更かしをしてしまいますが、夜更かしをすると体内時計が狂い、抵抗力が下がって体調を崩す原因となります。朝ご飯を食べ、適度に体を動かすことを心がけましょう。



新学期が始まってすぐに体調を崩すことのないように、自己管理をしっかり行ってください。

☆ いろいろな誘惑に負けないで!

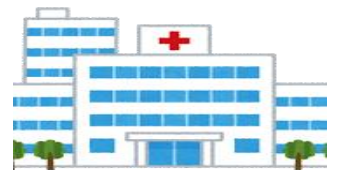
クリスマスにお正月。冬休み中に家族や親戚、友だち同士で集まって、楽しく過ごす機会が多くなることでしょう。そんな時は気が緩みがち。お酒やタバコ、夜遊び等…しっかり善悪を考え、誘惑を断ち切ろう。



◆冬休み中に受診をしましょう◆



4月の健康診断結果で受診を勧められた生徒へ通知をし、受診を呼びかけてきましたが、まだ受診していない人が多くいます。この冬休みを利用して受診をし、用紙下部にある「受診報告書」を保健室に提出してください。



◆感染症について◆

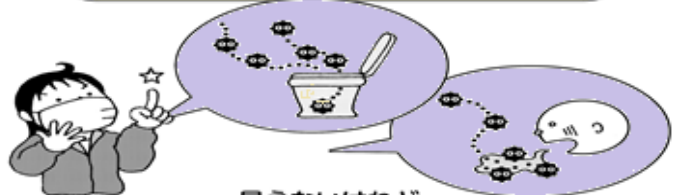


手洗いで徹底予防!



見えないけれど…
手にはウイルスがいていい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど…
空気中にも漂っていると思っていい!

ノロウイルスに要注意!

集団の中で吐かない!



がまんしきれない吐き気ではありません!
少しでも早く保健室かトイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!
感染源にならないように!

かぜ・インフルエンザの Q&A



Q. 「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…?

A. 実は、かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛沫」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。

Q. 「かぜに効く特效薬はない」ってホント?

A. 一般的に「かぜ薬」と呼ばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かぜ症状を抑えるものです。かぜを治すのは私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分をとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。

Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席?

A. 欠席ではなく、出席停止になります。出席停止の期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と定められています。**インフルエンザと診断されたら、すぐに学校へ連絡し、休養しましょう。**出席停止期間が終了したら「療養報告書」を保健室に取りに来てください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱
 解熱
 解熱後
 登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

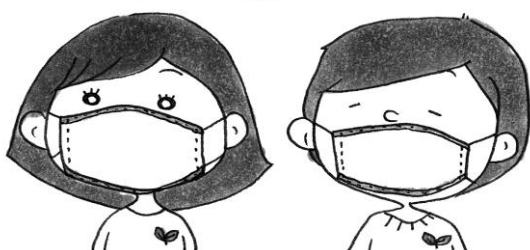
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

感染症予防に使ってね!

- ★全クラスに手指消毒液を設置しました。
- ★各階の手洗い場、体育館に手洗い石鹸(泡タイプ)を設置しました。



マスクを正しく使えていますか?



鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう!

**マスクは自分で
持って来てください。**

どうしても必要な場合は貸し出しますが、**レンタル制**です。早めに袋に入れて返却をしてください。

※ 返却がなければ呼び出します。

