



～保護者の方にも見せてください～

大分県立由布高等学校

生徒育成部

2017年1月12日 第10号

2017年です。年末年始のイベントは事故なく過ごせたでしょうか？1年生は新しい年を迎えそろそろ由布高生としての生活も定着してきたのではないのでしょうか。2年生は修学旅行直前になりました。そして、3年生は目標の進学先や就職先に向かって邁進していますね。

年末に由布山が雪化粧し、少し冬らしい寒さになりましたね。寒い時には首や肩など体に力が入りやすく、冷えによって血行不良になるため、寒いからといって身体を動かさずにいると頭痛や肩こりなど身体の不調が起こりやすくなります。業間休みや昼休みには肩をまわしたり、軽くスクワットをしてみるなど血行不良にならないようにして、頭や身体をすっきりさせましょう。

また冷えや乾燥によって体の抵抗力が下がったり、感染症の原因となるウイルスが増えて元気になったりと体調不良の原因もいっぱいです。これからが寒さの本番ですが、元気に過ごしましょう！



～スマートフォンの長時間利用でおこるスマホ症候群に注意！～

★携帯電話・スマートフォンの使い過ぎで起こるさまざまな症状

①眼精疲労・ドライアイ...

＜症状＞目の痛み、目の乾きなど

携帯電話やスマートフォン、PC画面などのディスプレイを長時間凝視すると、まばたきの回数が減り、目が乾いて疲れやすくなります。

②腱鞘炎...

＜症状＞手指の痛み、引っかかりなど

手指を酷使することで、筋肉を骨につなぎとめる「腱」が炎症を起こします。

③ストレートネック...

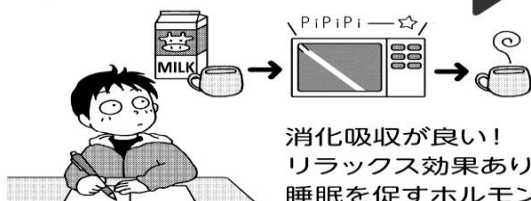
＜症状＞頭痛、肩こりなど

小さい画面を見ていると、頭を支えた上で首や肩、肘を固定しようとして、首の前側の筋肉(斜角筋)が緊張します。緊張した状態で筋肉が固まってしまうと、首の自然な彎曲が失われストレートネックになります



ぐっすり眠って、負けないカラダ

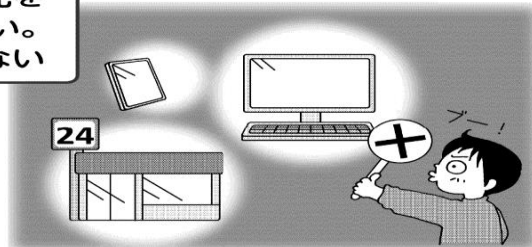
夕食には牛乳



消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

強い光を見ない。
あびない

体内時計がくるってしまうよ

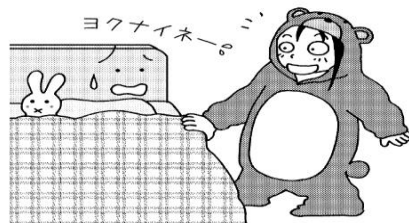


お風呂に入る

あつい湯なら
寝る2～3時間前
ぬるい湯なら
寝る直前がいいよ♪



ヨクナイネー



厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ

～インフルエンザ・感染性胃腸炎等の感染症への対応について～



1月から2月は集団感染が集中する時期です。学校では、多くの生徒が集団生活をしており、様々な感染症が発生しやすく、学校内で感染が拡大しやすい状況にあります。朝から体調が悪く、すぐに早退をする生徒も少なくありません。家で体調が悪い時は無理をして登校せず、しっかり回復するまで休養してください。なお、体調の変化を感じられたらできるだけ早めに、症状が重くなってしまいう前に医療機関を受診して医師の指示を仰いでください。

●インフルエンザ

インフルエンザは急速に発熱・頭痛といったつらい症状が出てくるのが特徴ですが、最初は「風邪っぽい？」と思う人も多いです。以下にあげる特徴的なインフルエンザの症状が複数出た時は、インフルエンザを疑って医療機関を受診してください。

38℃以上の発熱、頭痛、倦怠感、咳、喉の痛み、鼻詰り、鼻水、筋肉痛、吐き気、下痢、全身倦怠感や食欲不振などの「全身症状」

●感染性胃腸炎

感染性の胃腸炎には、「ウイルス性胃腸炎」と「細菌性胃腸炎」がありますが、秋から冬にかけて流行する感染性胃腸炎のほとんどがウイルス性です。冬場は、ロタウイルスなどのウイルス性の急性胃腸炎が流行しやすい時期といわれています。感染すると、24時間から48時間の潜伏期間を経て、寒気や吐き気、下痢などの症状を引き起こします。熱はインフルエンザほどの高熱はでませんが37～38℃台の熱が出ます。脱水や発熱による全身倦怠感が非常に強くなることもあります。感染性胃腸炎が疑われる場合（症状があてはまる、家族に罹者がいる等）は、感染の拡大を防止するためにも、慎重に判断してください。

・インフルエンザについては、学校保健安全法に基づき、「出席停止」の扱いになります。病院で診断を受けた時に、いつまで出席停止になるか確認をお願いします。発熱が治まっても、その期間は登校できません。（下の図を参考にしてください。）

・感染性胃腸炎については、医療機関で、出席停止を指示された場合のみ「出席停止」になります。医師に出席停止になるかどうか、確認をお願いします。

いずれも後日「罹患証明書」を渡しますので、インフルエンザについては保護者記入、インフルエンザ以外は医師及び保護者記入後、学校に再登校できるようになってから提出してください。

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
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱

※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。

※2

～生徒保健委員から～

今年も由布高生ライフを充実したものにしましょう。そのためには、「元気が一番」です。授業の間と昼休みには、必ず教室の窓を開けて、換気をするようにしてください。よろしくお願いします。

