

ほけんだより

令和元年12月4日 流山市立西初石中学校 保健室

11月の下旬から、体調を崩している生徒が増えてきました。訴えの多くは、頭痛や咳、鼻水などの風邪症状です。これからの季節、インフルエンザや感染性胃腸炎など感染力の強い病気が増えてきます。睡眠不足や朝食抜きは、抵抗力を下げ、感染症にかかりやすい体になってしまいます。自分の生活を見直し、自分でできる予防をしっかりと行いましょう。

インフルエンザ予防について

学校薬剤師の野沢優之先生よりアドバイスをいただきました。

インフルエンザ予防には、手洗い・うがい、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、換気、保温が重要です。手洗いでは、手洗い後には清潔なハンカチで手をふくことが重要です。うがいでは、風邪の際にはうがい薬を使用し、普段はお茶やぬるま湯でうがいするのがおすすめです。また、マスクには正しい使い方があります。鼻からあごまでしっかり覆い、鼻の針金(ノーズピース)を人の角度にあわせてください。自分でできる予防をしっかりとしましょう。



ぜひ参考にしてください！



感染症にも受験にも勝つ朝型になろう！！

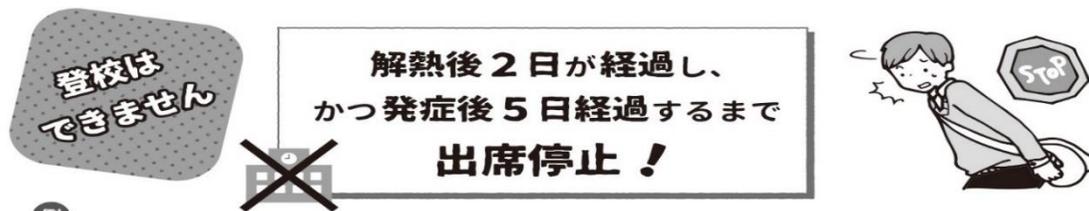


受験生である3年生の中には、入試に向けて夜遅くまで勉強している人もいます。しかし、夜更かしは、体調管理の面ではもちろんのこと、「記憶の定着」にも逆効果になるのです。

午後10時から午前2時までは「脳のゴールデンタイム」と言われています。この時間帯に睡眠を取ると、成長ホルモンが多く分泌され、疲れがとれるだけでなく、翌日の記憶力や集中力を高く持続させることが可能になります。さらに、睡眠を取っている間に脳情報を整理し、記憶として定着しやすくなります。

記憶力を向上させるには、夜更かしをして勉強するのではなく、睡眠時間を確保して受験を乗り切るようにしましょう。がんばれ3年生！

インフルエンザの出席停止期間について



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (Sad face)	解熱 (Happy face)						登校OK (School icon)
発症 (Sad face)				解熱 (Happy face)			登校OK (School icon)

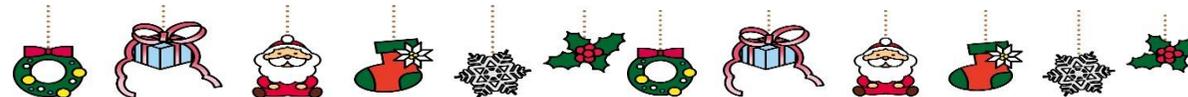
解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

●インフルエンザにかかった場合、治癒証明書は原則不要です。

出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

※「発症した日」と「解熱した日」は「0日目」とカウントします。

※発症翌日から5日を経過しても、解熱してから2日経過しなければ登校できません。



登校前に健康観察を！



かぜの流行するこの時期、朝に熱があったり、体調があまりよくなかったりしても、無理をして登校する人が増えてきます。授業に遅れるのが心配、という気持ちはわかりますが、自分の身体の様子を確認してから登校してください。

具合が悪いときは、必ず体温を計り、37.5℃以上あるときは自宅でしっかり休みましょう。

朝の顔面健康観察 鏡の前でチェックしてみよう！



目…充血はしていませんか？身体が疲れていると赤くなります。

耳…赤いときは熱がないか体温を計ってみましょう。

頬…貧血気味の時はつまんでも赤くなりません。

舌…白くなっているときはお腹の病気に注意しましょう。