

ほけんだより1月 がつ

平成31年1月
松江東高校
保健室



冬はみんなで！インフルエンザ予防



【インフルエンザが流行しています】

1月16日に島根県でインフルエンザ流行注意報が発表されました。松江管内では学級閉鎖をする小中学校が増加しています。一人ひとりが手洗いの励行・咳エチケット等の基本的な感染予防策を徹底し、感染予防に努めましょう。

石けんで手洗いをしている
咳やくしゃみを手でおさえた後も
手洗いを忘れずに！！

体調管理バッチリ
栄養バランスの整った食事。
十分な睡眠。

ハンカチの貸し借りや、
食べ物の共有を避ける。

通学バス・電車では予防のため、
マスクをつけている。

咳エチケットをしている
・咳やくしゃみがでる時は、必ずマスクをつけ
ましょう。
・マスクをしていない時は、手や腕で口を押さ
えましょう。

教室をこまめに換気している
(1時間に1回5分程度)

こまめに水分補給！
喉や鼻の乾燥を防ぎます。

保護者の皆様へ

インフルエンザの療養等に関するお願い

- 朝、体調が悪い場合は、必ず検温をして、発熱の有無を確認してください。
- 比較的急速に38度以上に発熱し、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は、インフルエンザに感染している可能性があります。早めに医療機関を受診してください。
- 治癒後登校を再開する際は、「受診・治癒報告書」と「インフルエンザの罹患を証明できる書類（病院や薬の領収書のコピー等。）」を担任までご提出ください。診断書は必要ありません。
- 発症後5日かつ熱が下がって2日後まで出席停止となります。熱が下がった後も、2日程度は他の人にうつす可能性があるため、自宅で休養してください。

出席停止期間 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

発熱 解熱 OK 登校できます

発熱 期間	発症日	発症後5日間					発症後5日が経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
いちにちかん 1日間	発熱	解熱	OK	OK	OK	OK	OK		
ふつかかん 2日間	発熱	発熱	解熱	OK	OK	OK	OK		
みつかかん 3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	OK	OK	OK		
よっつかかん 4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	OK	OK		
いつつかかん 5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	OK	OK	

★「受診・治癒報告書」は、学校 HP からダウンロード出来ます。

保護者の皆さまへ

- ▶ 受診・治癒報告書
- ▶ 平成30年度 PTA活動
- ▶ 平成29年度 PTA活動
- ▶ PTA会報
- ▶ 昨年度以前の活動はこちらです
- ▶ 一斉メール連絡網 登録方法

東校 HP→保護者の皆さまへ→

受診・治癒報告書

冬休みモードから抜け出そう

冬休みが明けしばらく経ちました。保健室に体調不良を訴えて来室してくる人の中には「冬休み中夜遅くまで起きていたから…」「朝ご飯食べないのが習慣付いて…」という人がいます。

新学期から体のだるさを感じる人は、生活リズムを整えることを意識しましょう。

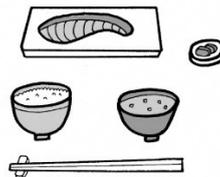
早く寝る！

「夜遅くまで起きている→学校があるので無理に早起き→睡眠不足で眠い、だるい」という負のサイクルが続いていませんか？



朝食をしっかりとる！

朝から体がだるいという人に多いのが「朝食抜き」です。



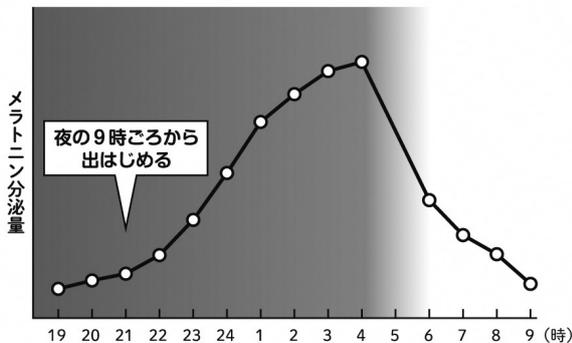
からだを動かす！

運動不足を感じる人は体を動かすことを意識しましょう。



夜、スマホを使っていると、寝られなくなる!?

◆睡眠ホルモンともいわれる「メラトニン」という物質は、朝起きたあとの14～16時間後から出はじめます。(朝7時に起きた場合は、夜9時ごろから出はじめる)



厚生労働省・e-ヘルスネット「眠りのメカニズム (国立精神・神経医療研究センター・三島和夫先生)」(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>)を参考に作図

◆スマートフォンやタブレット、パソコンなどの電子機器のディスプレイ (液晶画面) から出ているブルーライトには、メラトニンが出ていくなくなる、よくない影響があります。電子機器を使うのは、寝る2時間前までにするようにしましょう。



換気をしていない部屋のこもった空気で、頭痛増えています。

石油・ガストーブを室内で使う場合、長時間閉め切っておくと空気中の一酸化炭素の濃度が高くなり、頭痛などを起こすことがあります。こまめに換気をしましょう。



寒い季節です。換気だからといって窓を全開にする必要はありません。廊下側の窓とベランダ側の窓を少し開け、風の通り道を作りましょう。