

保健情報局

H29.1.10 NO9 氷川中保健室

明けましておめでとうございます

20017年、酉年の幕開けです。温かい元日から1年がスタートし、穏やかな気持ちになりました。昨年は大きな地震に見舞われ、大変な時を過ごしました。今年は、平穏な日々を過ごせるよう願います。

さて、昨年広島カープを引退した黒田投手の座右の銘は「耐雪梅花麗（雪に耐えて梅花麗し）」だそうです。これは、西郷隆盛の詠んだ漢詩の一部で、【苦しまずして栄光なし】と言う意味。3年生は特に、将来を左右する高校入試がもうすぐ目の前です。

樂をして栄光をつかむことはできません。努力をした分、必ず結果は自分についてきます。

【苦しまずして栄光なし】【努力なくして成功なし】

そして、結果を出すために大事なこと！それは健康管理です！

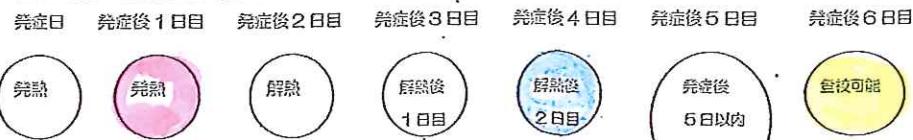
これから流行が危惧されるインフルエンザ。自分にできる予防を徹底して実践しましょう。

インフルエンザは、まず予防

- ① 基本は、**うがい・手洗い**：ウイルスは、体内に入り30秒程度で細胞内に入り込み増殖をくり返すため、**帰宅後すぐにうがい**をしないと効果が期待できない。**手洗い**は、最低でも15秒以上、**できれば30秒**指の先から手首までていねいに！！
＊はみがきも、ていねいに行う（口の中を清潔に保つことが大事）
- ② **人混みに行かない**（必要最少限に）
- ③ 外出時は、**必ずマスク着用**（咳やくしゃみの飛沫は2メートル先まで飛び、空気中で浮遊）
- ④ **生活リズム**を整える（睡眠不足や欠食は抵抗力を弱める原因になる）

インフルエンザの出席停止期間

例えは、発症後2日に解熱した場合



*インフルエンザと診断されたら、すぐに学校へ連絡してください。

例えは、発症後4日に解熱した場合



治療カードを提出して下さい！

冬休み中、目や歯の治療に行ったと思います。忘れずに、治療カードを必ず提出して下さい。