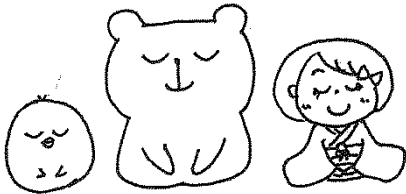




冬休みが明け、2018年となりました。みなさん、どのような1年にしたいですか。みなさんが笑顔で、幸せな1年になることを心から願っています。どうぞ、今年もよろしくお願いします。この1月号では、インフルエンザ特集、受験に向けてのお話です。大事なことがたくさん書いてあります。おうちの人としっかり読んでくださいね。



インフルエンザ、対応どうする？！

新聞や、ニュースを見るとインフルエンザの流行が話題になっています。熊本県の感染症発生状況を見ると、『熊本県の阿蘇と人吉をのぞく地域は注意報レベル』となっていました。(1月4日情報)このまま、大流行しないことを願っています。そのために、今からできることをしっかり生活に浸透させていきましょう。

丁寧な手洗いがいい！

換気の徹底！

十分な栄養・休養！

咳エチケット！

知っておいて欲しい「出席停止期間」

インフルエンザは法律の下、出席停止となります。球磨中学校は、連絡を受けた日から出席停止としています。病院を受診して医師から診断を受けたら早め(可能な限りその日のうち)に連絡をしてください。また、**出席停止期間が終え、登校する際は、登校証明書が必要になります。**

インフルエンザの出席停止期間

- ① 発症したのち5日を経過する。
- ② 解熱してから2日を経過する。

♪ポイント♪

- ・①と②の両方を満たすこと。
- ・発症(発熱)した日を0日目とカウントすること。

○発症して3日目までに解熱した場合は、6日目には登校可能 ⇒①も②も満たす。
○発症して4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日を経過すると登校可能 ⇒②を重視して考えるとわかりやすい。



発症して1日目に
解熱した場合

発症して4日目に
解熱した場合

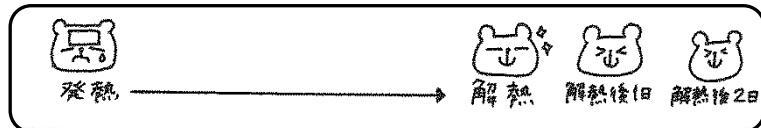
発症日(0) 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目 8日目



6日目より
登校可能

※黒枠は、

出席停止期間です。



7日目より
登校可能

※「向日葵」返信コーナー(感想・要望等お待ちしております。)()年()組 氏名()



いよいよ、受験シーズンです。12月ごろから保健室でも不安や緊張の音が聞かれます。きっと同じ思いの人も多いのではないのでしょうか。自分の力を十分に発揮できるよう、心身ともに健康な状態で当日を迎えたいですね。受験直前の健康管理についてお話しします。

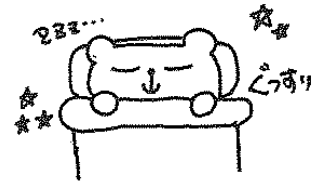
★ 受験前～当日の健康管理 ★

試験前

- ・体調の悪い人、薬が必要な人は病院を受診して医師の指示を受ける。
- ・規則正しい生活を送る。(6時間以上の睡眠、3食しっかり食べる)

試験前日

- ・必ず6時間以上の睡眠をとる。(23時まではお布団へ…)
- ・生ものや脂っこいものを避け、消化のよいものを食べる。
(ノロウイルスによる胃腸炎を予防するため、カキなどの貝類はできるだけ食べないようにしましょう。)



試験当日

- ・試験開始の3時間前までには起きる。(脳が目覚めるまで2～3時間かかります。)
- ・必ず朝ご飯を食べる。
(脳のエネルギー源「ブドウ糖」は必ずとること！
よく噛んで食べて脳を活性化させましょう！)
- ・乗り物酔いがある人は、酔い止めを飲む。(おうちの人と相談しましょう。)
- ・重ね着をして、体温調節がしやすいようにしておく。

※ 当日準備をした方がよいもの ※

- ・マスク…感染症、花粉症対策
- ・ハンカチ、ティッシュ
- ・防寒具(手袋、マフラーなど)
- ・飲み物…こまめな水分補給を
- ・カイロ
- ・薬(必要な人)…おうちの人と相談しましょう。
- ・生理用品(女子)…すぐに対応できるように。