

保健だより

2018.1.10
氷川町立竜北中学校
保健室 文責 山口

あけまして おめでとうございます

いよいよ3学期が始まりました。冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？3学期は短いけれども大切な学期です。気持ちを新たに、健康に気をつけて毎日を過ごしましょう。



インフルエンザを予防するために

- ・栄養、休養、睡眠を十分にとる
- ・手洗い、うがいをしっかりする
- ・部屋の換気と保湿に心がける
- ・マスクをする
- ・人混みにいかない

熱が出た、関節が痛い、ひどい頭痛がするなどの症状がある時は必ず病院にいこう。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過＋解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間	→							

※主治医より指示がある時は、指示に従って下さい。

保護者の方へ： インフルエンザと診断されましたら必ず学校に連絡をください。

静電気の季節です

静電気とは、人や物に電気が溜まった（プラスかマイナスの電気が帯電した）状態、またはその溜まった電気のことをいいます。ドアノブなどをさわってパチッとなるのは、静電気の放電によるものです。静電気といえば冬に起こるイメージですが、それは空気が乾燥しているからです。夏など湿度が高い場合は、空気中の水分（電気が流れやすい）へと電気は逃げていくため、静電気は起こりにくくなります。そこで、静電気を防ぐためにも部屋を加湿器などで50～60%くらいの湿度にするとよいです。この時季、部屋の加湿はインフルエンザ対策にもなるのでおすすめです！

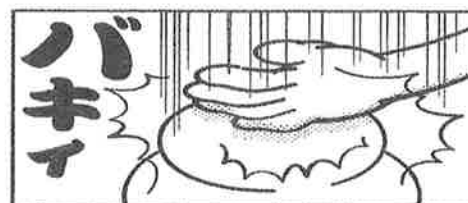
1月、2月のカウンセラー来校日

1月 16、23、30

2月 6、13、20、27

保護者の方もどうぞ。

話は最後まで聞きましょう



体調管理はできていますか？

カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。



食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

