

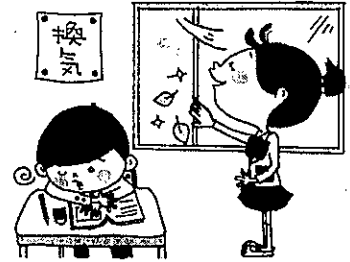
健康通信

12月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

今年も残すところ、あとわずかとなりました。みなさんにとって、どのような一年でしたか？振り返ってみると、いろいろな出来事があったと思います。うれしかったことや悲しかったことなど、この一年で経験・体験したことを大切にしていってください。良いことやうれしいことが、少しずつでも増えていくことを保健室から願っています。



インフルエンザに要注意！

今年もインフルエンザが流行する季節となりました。手洗い・うがいを徹底し、教室の換気やアルコール消毒なども活用して予防しましょう。また、集団感染を防ぐために、もしかかってしまった時には、下の表を参考にお家でゆっくりと休養しましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



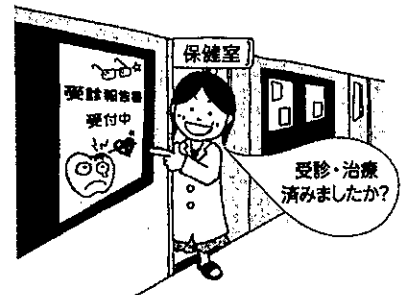
発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

治療勧告書の再勧告をします

1学期の健康診断後、みなさんに「治療勧告書」を配付しました。前回の健康通信<11月号>でもお知らせしましたが、「治療勧告書」をまだ学校に提出していない人には、来週からの個人懇談会で再度、通知をします。まだ、受診していない人は、冬休み等を利用して、治療を済ませておきましょう。また、すでに治療が終わり、まだ治療勧告書を持っている人は、早めに学校に提出をしてください。



☆寒い冬に... 体温を上げるコツ! ☆

この季節は気温が低く、体が冷えます。また、朝は寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。平熱が35℃台の人はいませんか？健康的な人の平熱は36.5～37.1℃です。

「体温が1℃上がれば免疫力も高まり、健康になる！」体温を上げて、元気に過ごしましょう！

【朝食をとる】

朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。寝ている間に下がった体温を上げる基になります。



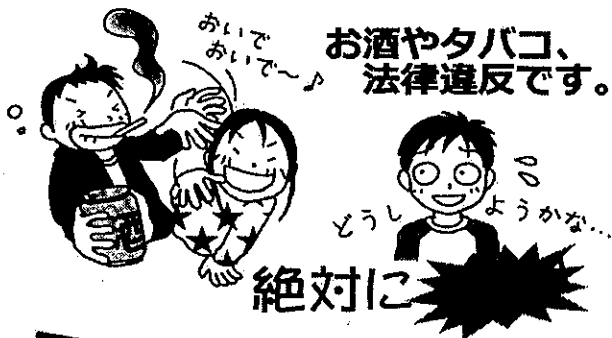
【体を動かす】

体を動かすと血行がよくなって、新陳代謝が高まったり、汗腺の働きが活発になったりして、体内で熱が作られます。

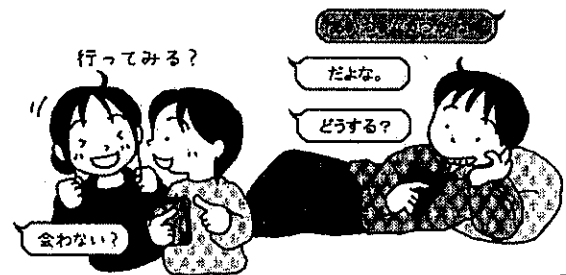


【朝の光を浴びる】

太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、体温を上げるために体が活動し始めます。



SNSでの出会い・書き込みに注意



傷つかない

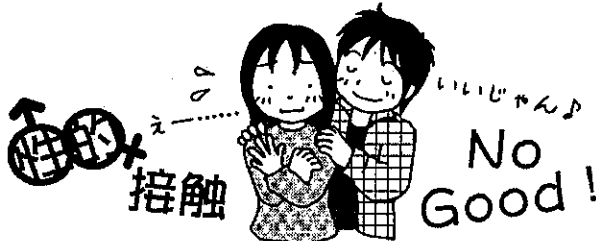
冬

休

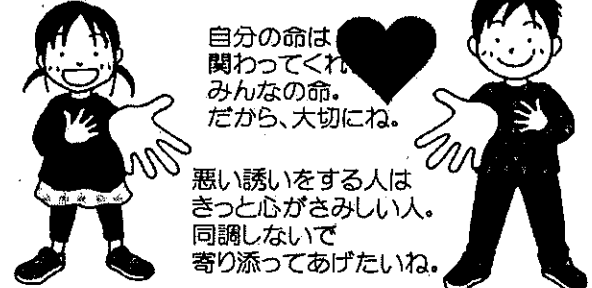
み

傷つけない

にんしん せいがんせんしょう リスク
妊娠・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



悪い誘いをする人は
きっと心がさみしい人。
同調しないで
寄り添ってあげたいね。