

# 健康通信

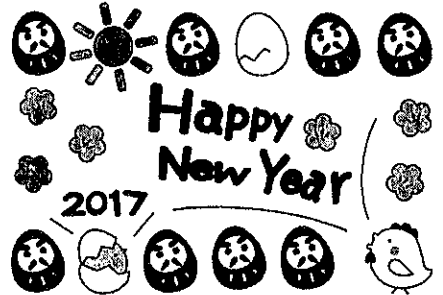
1月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

新年あけましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごすことはできましたか？

2017年「酉年」がスタートしました。とりは、「取り込む」という意味から、時代を先取る力があり、時を知らせる生き物を象徴しています。みなさんが運氣や有効な情報などを取り入れ、実りのある1年になりますように。



## 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。

発熱   
 解熱   
 解熱後   
 登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

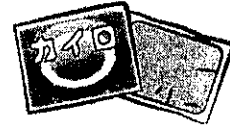
- ※1 発症日翌日を1日目と数えます。
- ※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。



### またまた! 心配なインフルエンザ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をお願いします

<p>体温が平熱よりも 1℃高いときは 休養をおすすめします。</p>	<p>無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただくと 助かります。</p> <p><b>インフルエンザの場合</b> 出席停止です</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p>
---	--	--

# カイロによるやけどに注意!



寒い時期に活躍する使い捨てカイロ。温かくて心地よい温度に油断しがちですが、そのくらいの温度でも正しく使わないとやけどをすることがあります。使い捨てカイロを使うときは、①カイロを直接肌に当てない、②同じ場所に長時間当て続けられない、③寝るときには使わない、④熱いと感じたらすぐにカイロを外すなど注意して使うようにしましょう。

## 3年生のみなさんへ

新年になりましたね。自分の将来に関わる大切な時をむかえ、もっと時間がほしい、そんな思いに駆られている人も少なくないでしょう。

しかし、これからは本番で自分の力を最大限発揮できるよう、心身のコンディションにも目を向けていってくださいね。夜遅くまで頑張っていた人は、生活リズムを朝型にしっかりと切り替えていきましょう。

また、流行のピークをむかえつつあるかぜやインフルエンザなどの感染症も大きな障害となります。手洗い・うがいやマスクなどの予防策とともに、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事で身体の抵抗力を維持することに努めてください。あと少しです!



### 受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで!!

**睡眠時間は** ☆  
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6:30! ゴザン!

不調のときは  
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...



### ◇3学期スクールカウンセラー来校予定日

スクールカウンセラー・加藤里香先生の来校予定日は以下の通りです。原則として予約制ですので、事前に電話等でお申し込みください。また、行事などの関係で予定を変更させていただく場合もあります。ご承知おきください。

来校日: 木曜日 (10:00~17:00)
1月: 12日、19日、26日
2月: 2日、9日 (午前のみ)、16日、23日
3月: 2日、9日、16日、23日

