

保健だより

1月号

平成30年1月9日(火)
江戸川区立葛西中学校
保健室

平成30年が始まりました!

平成30年(2018)「成年」が始まりました。今年一年、皆が健康で過ごせますように……。まずは新学期、冬休み気分から早く抜け出して『規則正しい生活リズム』を整えていきましょう。



健康な体をつくるポイントは?



① よく寝る しっかり睡眠をとりましょう。

3学期がスタートし、早起きしなければ遅刻してしまいます。まずは夜更かしをしないことが大切です。できるだけ早く寝るように心がけ、朝は早く起きる習慣を身に付けましょう。睡眠は免疫力を高めます。睡眠不足にならないように注意しましょう。



② よく食べる 好き嫌いせずしっかり食べましょう。

「朝からだるい」という人に多いのが「朝食抜き」です。胃が空っぽでエネルギー不足のまま登校しても、脳も体も動かす元気が出ません。まずは「朝ごはんを食べる」ことから始めましょう。そして、1日3食しっかり食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



③ よく動く 元気に体を動かしましょう。

「夜、全然眠くならない」という人は、昼間の活動不足ではないでしょうか。昼間、体を動かすようにしましょう。体育の授業や部活、昼休みなど、体を動かしましょう。よく動いた分、夜には自然と眠くなるでしょう。体を動かすことで体力・抵抗力を強化します。



1月~2月は

インフルエンザに要注意

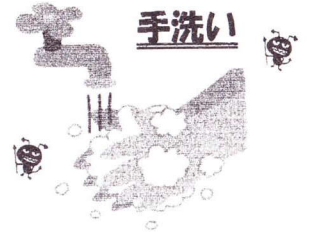
これから1年のうちで最も寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する時季を迎えます。予防対策をしっかりと行い、十分注意していきましょう。

「感染経路」から学ぶインフルエンザ対策

- **飛沫感染** 感染した人のせきやくしゃみと一緒に飛び散る、ウイルスが含まれた「飛沫」(唾液)を口や鼻から直接吸い込んでしまう
- **飛沫核感染** ウイルスが含まれた「飛沫」の水分が蒸発し、細かい粒子(飛沫核)になって空気中を漂っているものを口や鼻から吸い込んでしまう
- **接触感染** ウイルスがついたものに触れた手で口や鼻、目をさわること、それらの粘膜から感染してしまう

予防の基本

手洗い



外出後・食事の前・トイレに行った後必ず手洗いを!

インフルエンザは欠席扱いにはなりません。解熱し元気になっても出席停止期間は守ってください。

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	→						→	→	

登校する際には、「治癒証明書」が必要となります。*学校HPからプリントできます。



インフルエンザを疑う症状が見られ、**高熱(38℃以上)・関節痛・筋肉痛など** 具合が悪い場合は、早めに医療機関を受診しましょう。