



インフルエンザ流行中！！

11月は本校でインフルエンザが流行し、学級閉鎖や学年閉鎖をおこなった学年がありました。ですが、感染症流行のピークと言われる季節はこれから。現在、インフルエンザだけでなく、マイコプラズマ感染症も県内で流行しています。鼻水や咳、のどの痛み、発熱、関節痛、全身のだるさ等、風邪やインフルエンザなどを疑う症状がある場合は、無理して登校はせず、休養しましょう。

カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることも心がけましょう。 「早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ」。温かくしてゆっくり休もう。	しっかり食べて栄養をとりましょう。 特にビタミンCをたっぷり！	室内の温度・湿度にも気を配りましょう。 湿度は70%前後 温度は21~24℃
急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときは インフルエンザ かも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。		

インフルエンザと診断された場合、出席停止になります。期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。※発症日を0日目と考えますのでご注意ください。インフルエンザの場合、罹患証明書は不要です。欠席届に診療明細書や処方箋等のコピーを添付して提出してください。

感染症は予防が大切

手洗い・うがい・マスク

12月は何かと行事が多い時期です。楽しく元気に過ごすためには、ひとりひとりが予防をすることで流行拡大を防ぐ必要があります。

予防接種

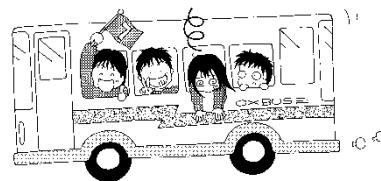
睡眠

適度な運動

人ごみに行かない

楽しい修学旅行や冬休み…乗り物酔いを防ぐには？

2 学期末考査も終わり、冬休みが近付いてきましたね。2 年生は就業体験や修学旅行を控えています。楽しみにしている人も多いと思いますが、乗り物での移動が多くなるぶん、乗り物酔いを心配する人もいるかもしれませんね。



乗り物酔い。心配ですか？

《乗り物酔いを防ぐには…》

- ・規則正しい生活を心がけ、前日は十分に睡眠をとる。
- ・当日の朝食は心配でもしっかり食べる。(腹八分目にしておこう)
- ・酔い止め薬をきちんと飲む。
- ・エチケット袋を用意しておく。
- ・酔うことを気にしない。

安心できます!!
(吐いたっていいよ。体質だもの。気にしない)

乗り物酔いしやすい人は、酔い止め薬を忘れず持参し、事前に飲んでおくようにしましょう。

また、寝不足や空腹・満腹の状態は乗り物酔いしやすくなりますので、前日や朝のうちから気を付けましょう。

寒い冬を乗り切る…温活のススメ



近頃はぐっと寒くなってきました。体が冷えると風邪をひきやすくなるだけでなく、肩こりや腰痛、下痢や便秘、不眠など、様々な不調を引き起こすことがあります。

体を温める・冷やさない方法は、防寒着や運動など様々ありますが、食事で体の中から温めることも効果的です。バランスの取れた食事を心がけ、飲み物は常温や氷抜きのものにしましょう。また、体を温める効果のある食材を積極的に摂り入れましょう。

体を温める食材の例…根菜(大根、かぼちゃ、ニンジンなど)、イモ類(サツマイモなど)、卵、発酵食品(味噌、チーズ)、ショウガ、ネギなど



教育相談&スクールカウンセラーのお知らせ

毎日昼休み、教育相談室(保健室横)を開放しています。
どんなささいなことでも相談にのってください。人権厚生課の先生がいます。気軽に利用してくださいね。

〈教育相談当番表〉

曜日	月	火	水	木	金
当番	隠岐	山田	青木	平井	市田

また、スクールカウンセラーの今月の来校日は
12/5 (木)、12 (木)、19 (木) です。話してみたい人は、
事前に保健室や人権厚生課まで連絡してください。

健康観察を 入力しましょう

SHR までに、所定のフォームから入力を。

毎朝自分の体調
をチェックする習
慣をつけ、体調の
悪い日は無理をし
ないようにしましょう。

