

保健だより 5月号

令和元年（2019年）5月14日

今月の保健目標：早寝・早起き・朝ごはん

昨日の保健委員会で、今月の保健目標が「**早寝・早起き・朝ごはん**」に決まりました！
長い長いゴールデンウィークがあった今月にぴったりの目標です。保健目標は、紀中の生徒が健康で安全に学校生活を送れるように、保健委員会のみんなが話し合い、その月に合った目標を決めています。保健目標は、毎月保健だよりに載せるので意識して取り入れてくださいね。

清潔に過ごしていますか

あのナイチンゲールは、戦場で兵士の手当てをするだけでなく、病院の環境改善でも活躍しました。当時は、薄暗く不潔な病院で、重い感染症にかかる人も多かったそうです。換気・掃除など今では当たり前の「清潔」は、感染症対策の基本なのです！

前髪 前髪が長いと・・・

- ・毛先で目を傷つけてしまったり、菌が入りやすくなってしまう
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせてしまうので、目が疲れる



歯みがき 歯みがきのベストタイミングは？

- ・朝起きた時 ・食事の後 ・寝る前

寝ている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに！

ツメ ツメが長いと・・・

- ・ツメと皮ふの間に汚れが溜まり、菌が増えやすくなる
- ・ツメが折れる・はがれるなどしてけがをしたり、友達をひっかいてけがをさせてしまったりする

手洗い・ハンカチ 洗い残しが多いのはココ！

- ・親指 ・指の間 ・指先 ・手のひらのしわ ・手首
- * 洗った後も清潔なハンカチで水分をふき取ることが大切です！



主な学校感染症と出席停止期間について

病 名	潜伏期間	出席停止期間
インフルエンザ	1～3日間	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日間を経過するまで
百日咳	5～21日間	特有の咳が消失するまで。または5日間の適正な抗生物質製剤による治療が終了するまで
麻疹 (はしか)	7～14日間	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	14～21日間	耳下腺、顎下腺、または舌下腺の腫脹が発現5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風しん	14～21日間	発疹が消失するまで
水痘 (みずぼうそう)	14～28日間	すべての発疹がかさぶたになるまで
咽頭結膜熱 (プール熱)	5～7日間	主要症状が消失した後2日を経過するまで

これらの感染症にかかったときは、すみやかに学校までお知らせください。

「学校感染症証明書」をお渡しします。病院で記入してもらい、登校時にご提出ください。（インフルエンザのみ、保護者の方に記入していただきます）

出席停止の措置をとれば、欠席扱いにはなりませんので、ご家庭でゆっくりと休養してください。

先日、部活中にけがをした下級生を保健室まで連れてきてくれた3年生がいました。
「大丈夫か？荷物持って来ようか？」と声をかけてくれる姿に感動！！こんな風に先輩に優しくしてもらったことを今度は自分に後輩ができたときに返していってほしいことだと思います。紀中の素敵なバトンをずっとずっと繋いでいってくださいね。

