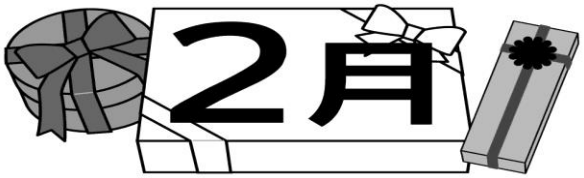
ほけんだより



２０１９．１．３１　和歌山市立西浜中学校　保健室

世間ではインフルエンザが大流行していますね。本校でも罹患した生徒が出ています。引き続きインフルエンザなどの感染性の病気にならないために「こまめにきちんと手洗い、栄養、睡眠をしっかり取る、部屋の換気や湿度に気をつける、人混みにあまりいかない」などの予防行動を心がけていきましょう。

アルコール消毒剤の使い方

インフルエンザウイルスなどの除菌に効果があるアルコール手指消毒剤。使うときは、目に見える汚れはあらかじめ水や石けんで洗い流し、しっかりと水気を拭き取ってからにします（水分が残っているとアルコールが薄まってしまいます）。そしてアルコール消毒剤を手の平にとり、手指全体にムラなく、乾くまで、すり込んでいきます。なお、一般的なアルコール消毒剤は、すべてのウイルスに効くわけではありません。ノロウイルスには効果が薄いので注意してください。

インフルエンザ出席停止の取り扱いについて

インフルエンザ罹患後の出席停止期間は**発症した後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで**です。『インフルエンザ』『インフルエンザ様症状を呈するかぜ』と医療機関で診断された場合は、**出席停止**となります。以下の手順で報告をお願いします。

① 医療機関で診断を受けた旨を、保護者から学校に電話連絡してください。

② 治癒し登校した後、学級担任または保健室より『**インフルエンザによる欠席届**』を受け取ってください。

裏面に印刷しています！

③ 保護者が記入の上学校に提出してください。（医療機関での証明書は必要ありません）

受験 前日・当日のすごしかた

前日

夕食 消化がいいものを食べよう。（油っこいものはさける）

おふろ ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。

勉強 今までやってきたことを確認する程度に。（夜ふかししない）

睡眠 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。

当日

起床 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。（試験開始の３時間くらい前が目安）

朝食 いくぶん軽めに。（おなかいっぱい食べない）

トイレ 便意がなくても行っておこう。

試験会場につくまで おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。

温活のススメ 寒い季節に意識したい心がけ

冷えは万病のもと

温まるアイテム・フル活用

温まるものを飲む・食べる

適度に運動 ストレス発散

けんこうクイズ

チャレンジ！どっちが正しい(よい)？

Q1 カフェインのとりすぎで中毒になることがある。

①はい
②いいえ

Q2 寒い冬は、できるだけ熱いおふろに入るとよい。

①はい
②いいえ

Q1……①：短時間にたくさんのカフェインをとると、めまい、はき気、心拍数の増加など、急性の中毒症状を起こすことがあります。カフェインはコーヒーなどにふくまれていますが、最近はやりのエナジードリンクなどにもふくまれていますので、立て続けに飲むようなことはひかえましょう。また、カフェインには依存性もあるので、とり方に注意してくださいね。

Q2……②：寒いときに急に熱いおふろに入ると、心臓に負担がかかり、血圧や脈拍などによくない影響が出ることがあります。冬に限らず、おふろの温度は37～40℃くらいにして、ゆっくり時間をかけて入るほうが、からだも温まりますよ。

インフルエンザによる欠席届

年　組 氏名　　は

月　日　　医院（病院）で

インフルエンザ（　型）・インフルエンザ様かぜと診断され

月　日 ～　月　日まで

欠席しましたのでお届けします。

参考までに症状をお聞かせください

（　　）

学校長様

平成　年　月　日

保護者名　　印