

保健だより 12月

豊能町立吉川中学校保健室

12月31日のことを、大みそかと言います。みそか（晦日）は、月の最後の日のことで、12月は年の最後なので「大」がつきます。今年はどんなことがありましたか？小さなことでも、いいことがあれば、前に進む力になりますね。

よかったことをたくさん思い出して、新しい年を迎えましょう。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関を受診してください。診断されたら、必ず学校に連絡してください。

登校する前は、何となく体調が良くない程度だったのが、急に症状が出て高熱になることがあります。保護者の方への連絡は、緊急連絡票の①②③の順でします。変更がある場合は、担任までお知らせください。

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は、学校保健安全法施行規則で次のように定められています。

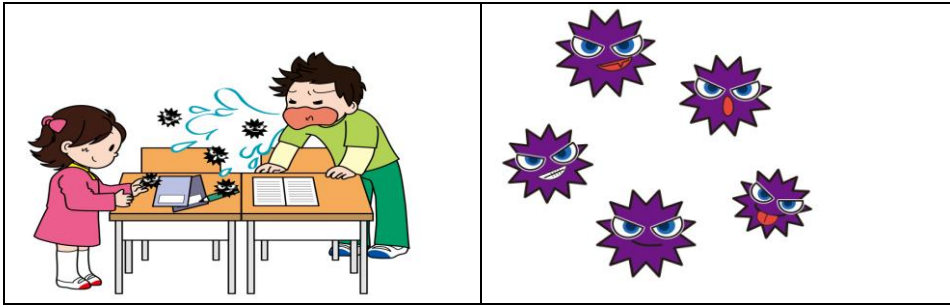
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあたっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると●

受診した日ではなく、症状が出始めた日		発症後 5日を経過した後
発症後1日目に熱が下がった	<p>発熱 解熱 1日目 2日目</p> <p>熱が下がって2日以上たっても「発熱後5日」を過ぎないとだめ</p>	登校
発症後4日目に熱が下がった	<p>発熱 解熱 1日目</p> <p>「発熱後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとだめ</p>	2日目 登校

こんなときに、窓を開けて換気しよう

○掃除の時 ○人が集まった時 ○ストーブをつけた時 ○風邪などが流行している時



もう少しで楽しい冬休みです。

日程表に、気をつけてほしい事を書きあげました。健康な冬休みにしてください。

冬休みを元気に過ごしましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				25日 休み中も、学校へ来る時間に起きよう。	26日 歯の治療等まだの人は、受診しよう。	27日 食後、寝る前の歯みがきを忘れずに。
28日 3食しっかり食べよう。	29日 家の手伝いをしよう。	30日 手洗い、うがいをしよう。	31日 夜更しは、ほどほどに！	1日 ご馳走の食べ過ぎに、気をつけよう。	2日 天気の良い日は、散歩や運動をしよう。	3日 毎日の学習計画は、守れているかな。
4日 そろそろ生活リズムをとりもどそう。	5日 3学期の準備にとりかかろう。	6日 明後日から学校。宿題の点検を！	7日 明日から学校。提出物等はOK？			

寒い朝、ふとんから出るのがつらいと感じる時がありますね。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているので、よけいに寒く感じるのです。体温を上げるために

①朝食をとる

食べものを取りいれると、体内で熱がつけられます。

②からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環をうながされ体内で熱が作り出されます。

③朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、体温をあげるように体が動きはじめます。