

# 保健だより12月

平成28年12月1日  
南中学校 保健室  
第8号

今年の冬は、11月に道路に積もるほどの雪が降るなど寒さが急激にやってきました。寒さに勝つためには、自分の服装を見直すことが大切です。厚手や長めの靴下、ジャージのズボンなど衣類を活用して、足下から暖める工夫をしてみましょう。また、ストレッチや軽めの運動などを行うだけでも、寒さが改善できますよ。



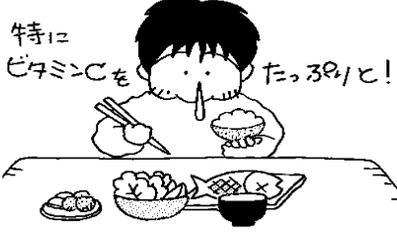
期末試験の疲れもあってか、体調をくずしている生徒が増えてきました。訴えの多くは、頭痛や咳、鼻水などのかぜ症状です。これからの季節、インフルエンザやノロウイルスなど感染力の強い病気が増えてきます。睡眠不足や朝食抜きは、抵抗力を下げ、感染症にかかりやすい身体になってしまいます。自分でできる予防をしっかりと行いましょう。

## かぜ・ひきはじめの注意

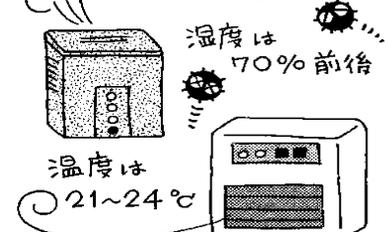
無理をせず体を休ませることを心がけましょう。



しっかり食べて栄養をとりましょう。



室内の温度・湿度にも気を配りましょう。



## 感染症にも受験にも勝つには朝型になろう!!

受験生である3年生の中には、入試に向けて夜遅くまで勉強をしている人もいます。しかし夜更かしは、体調管理の面ではもちろんのこと、「記憶の定着」にも逆効果になるのです。

午後10時から午前2時までは脳のゴールデンタイムと言われています。

この時間帯に睡眠を取ると、成長ホルモンが多く分泌され、疲れがとれるだけでなく、翌日の記憶力や集中力を高く持続させることが可能になります。さらに、睡眠を取っている間に脳が情報を整理し、記憶として定着しやすくなります。

記憶力を向上させたかったら、夜更かしして勉強するのではなく、睡眠を大切にするようにしましょう!



## こんな症状が出たら インフルエンザかも



頭痛やのどの痛みに加え、38℃以上の高熱や、筋肉や関節の痛みなど、かぜとは異なる症状を感じたらインフルエンザを疑いましょう。

インフルエンザは、出席停止の期間が法律で定められています。病院で診断を受けた場合は、必ず学校に報告してください。そして、出席停止期間は自宅でしっかりと休養するようにしましょう。



## 登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ 解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱							
解熱							
解熱後							
登校可能							

- ※1 発症日（発熱などの症状が出た日）を0日目と数えます。
- ※2 発症翌日から5日を経過しても、解熱してから2日経過しなければ登校できません。

## 登校前に健康観察を!



かぜの流行するこの時期、朝に微熱があったり、体調があまりよくなかったりしても、無理をして登校する人が増えてきます。

授業に遅れるのが心配...という気持ちは分かりますが、自分の身体の様子をよく確認してから登校してください。具合が悪いときは、必ず体温を計り、37.5℃以上ある場合は自宅でしっかりと休みましょう。

## 朝の顔面健康診断

鏡の前で1分間!

- ◇ 目...充血はしていませんか?身体が疲れていると赤くなります。
- ◇ 耳...赤いときは、熱がないか体温を計ってみましょう。
- ◇ 頬...貧血気味のときは、つまんでも赤くありません。
- ◇ 舌...白くなっているときは、お腹の病気に注意しましょう。
- ◇ 唇...荒れているときは、栄養バランスに注意しましょう。