

# 保健だより 1月

平成30年1月  
南中学校 保健室  
第9号

あけまして  
おめでとうございます



冬休み中は、どう過ごしましたか。リフレッシュはできましたか。  
『めでたい』という言葉は、草木が芽を出し、大きく育っていく様子  
を表して、新年がより良い年になりますようにという思いが込めら  
れているそうです。みなさん一人一人が、自分らしく、健康に過ごせる  
良い一年になりますよう願っています。

まだまだ心配かぞいハガ★ おうちの人による 登校前の健康観察 よろしく!!!

体温が平熱よりも  
1℃高いときは  
休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は...  
体育の見学届などの準備と  
いつでも早退できるように  
連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。  
症状をくわしく教えていただくと  
助かります。

**インハガの場合** 出席停止です  
××欠席扱いにはなりません××

12月に、市内小学校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。南中学校のインフルエ  
ンザによる欠席は、1月9日現在で1年生2人、2年生2人となっています。新学期が始まり、  
学校・部活動・塾等で人との接触が増え、インフルエンザ等感染症の流行が心配されます。

さらに今シーズンは、インフルエンザA型とB型が同じ時期に流行している様子があります。  
インフルエンザは一度かかったら終わりではなく、別の型のインフルエンザに感染してしまうこ  
ともあります。体調が悪いときは無理をせず、しっかりと休養をとるようにしましょう。

また、感染症にかからないための予防『手洗い・うがい・咳エチケット（マスク）』を心がけま  
しょう。

## 登校再開はいつになる?



- ※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。

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	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後	解熱後
登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能

## それぞれの道へ...がんばれ、3年生!!

3年生のみなさんは、進路決定にあたって重要な時期を迎えています。冬休み中、寝る時  
間を削って勉強をした人も多いでしょう。

でも、そろそろ“切り替え”が必要な時期でもあります。夜遅くまで勉強する生活を続けて  
いて、夜型に偏ってしまった体のリズムはすぐには戻せません。入試などは朝から行われる  
ものが多いです。睡眠不足が続いた状態で疲労がたまり、体調を崩してしまったら、それま  
での準備が報われない結果になってしまうかもしれません。

自分がこれまで積み重ねてきたものを信じて、夜更かしをしないで生活リズムを朝型に、  
そして睡眠をしっかりとって体調を整える時期をつくってから臨むようにしてください。

受験生のみなさん  
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで!!!

**睡眠時間は  
しっかりと確保して!**

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか  
眠れませんが、部屋を暗くして横  
になる時間を確保しましょう。

**夜型から→朝型へ**

遅くとも本番2週間前には、当  
日のスケジュールに合わせた生  
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは  
起床後3時間くらい...  
試験が9時からだと  
すると...?

6ゾゾゾー!

**不調のときは  
あせらず休養を**

体調の悪い時は無理をしても  
悪化するだけだし、  
集中できない時は  
ホッとひと息も  
大切です...

## 痛い・かゆい...しもやけ

寒さの厳しい日が続くと、手や足の指先が赤くなり痛みやかゆみが出る  
「しもやけ」に注意が必要です。しもやけは温度が低い環境で起こる肌の  
トラブルです。

◎どうしてしもやけになるの?

寒くなると血液の循環が悪くなり、体の末梢部分である手足の指などに栄養  
が届きにくくなることでしもやけができます。また、きつい靴で締めつけられた  
り、ぬれたまま手袋や靴下をつけていると、しもやけが起こりやすくなります。

◎予防・対処法

- ・防寒グッズ（手袋・耳あて・厚めの靴下など）を使う
- ・きつめの靴・靴下・手袋は避け、ぬれたままにしないで替えを用意する
- ・手を洗った後はしっかりと水分をふき取る
- ・血行改善効果のあるビタミンEを含む食べ物（大豆・アーモンド・カボチャなど）をとる

