



築館高校 保健室
No.9 H 31.1.9

新しい年がやってきました。みなさん、冬休みは家族とのんびり過ごせたでしょうか？

さて、1月はインフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。冬休みに乱れてしまった生活習慣を見直し、お正月気分を引き締めて、良い1年のスタートを切りましょう。



● 3年生のみなさん

受験勉強お疲れ様です (*_**)



→3年生の中に体調を崩す人が増えています。

特に、睡眠不足の人が多いのが気になります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に考えましょう。

① 睡眠時間がしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱつと切り替えて睡眠をとりましょう。

② 不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるなぁと感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

* じつは冬も大切 * 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



インフルエンザ等の感染症に注意！！

インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が本格化する1月。

現在、本校では目立った感染症の流行はありません。しかし、この時期は空気が乾燥しており、ウイルスが増殖しやすい環境になっていますので、しっかりと予防をして、インフルエンザも含め感染症にかからないように注意が必要です。



再確認！！

- 手洗い・うがいを徹底してください。
- 部活動については、体調が悪い人は活動を控え、休養してください。
- 人混みはできるだけ避けるようにしてください。避けられない場合は、マスクの着用や、手洗い、うがいをこまめに行うようにしてください。
- 規則正しい生活を心がけ、体調管理に気を配るようにしてください。

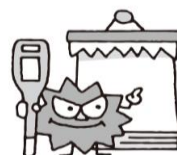
これから・・・

- 登校前に自分の健康をチェックしましょう！体調が悪い人は必ず体温を測りましょう！



ここも再度確認！！

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️		😊				🏫 登校OK!	
発症	☹️			😊			🏫 登校OK!	
発症	☹️				😊		🏫 登校OK!	

