

2015年を迎え、3学期がスタートしました。これからの季節は、寒さがますます厳しくなり、冬の感染症が流行しやすい時期です。インフルエンザや感染性胃腸炎等に注意をして、健康で充実した3学期を過ごしましょう。

I 冬の健康管理

～インフルエンザが流行期に入っています～

本県では1月9日に「インフルエンザ注意報」が発令されました。

予防警報!! インフルエンザ

感染しないよう予防を
心がけることが基本です



インフルエンザは、くしゃみやせきなどの飛沫を介して人から人へうつる感染症です。感染すると、普通のかぜの症状に加え、急な高熱(38℃以上)や寒気、だるさ、全身の筋肉や関節の痛みなどの重い症状が出てきます。気温が低く、空気の乾燥しているこの季節は流行の危険性が高く、以下のような注意が必要です。

流行時、外出するときはマスクをつけ、できるだけ人ごみは避ける。	手洗いやうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する。	ぐっすり睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で免疫力UP。	医師の指示にしたがい、部屋の加湿を心がけて暖かくして休めます。
--	---------------------------------------	--------------------------------------	--

今後も、教室の換気はもちろんのこと手洗いやうがいなどを積極的に行い、人混みを避ける、咳エチケットを心がける、マスクを着けるなど、感染予防を心がけるようにしましょう。

☆ 感染症にかかった時の「罹患届け」について ☆

「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」等の学校感染症の診断を受けた場合は、必ず担任の先生または学校に連絡をしてください(出欠については、「出席停止」扱いとなります)。なお、再登校する場合は次のことについて、よろしくお願いします。

◎ **インフルエンザ** → 「インフルエンザ罹患届」を保護者が記入し、登校後すぐに提出してください。出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ終日熱がなかった日を解熱日とし、その翌日から2日を経過するまで」となっています。

※ 出席停止期間については必ず確認をお願いします!

◎ **感染性胃腸炎 等** → 再登校の前に、医師に登校の許可(「学校において予防すべき感染症の罹患届け及び登校許可証」を病院で記入)をもらい登校してください。

また、いずれの場合も、再登校の際は、マスクを着用し罹患届けを持って第2保健室にまず来室してください。用紙については、入学のしおりや保健室にあります。また、学校のホームページの各種書式からダウンロードもできます。

歯みがきも大切!! インフルエンザ予防?!



口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザと結びついてウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。口の中に汚れがたまっていると・・・

- 口の中に細菌が増える
- インフルエンザウイルスが増えやすい環境になる
- ウイルスが侵入し、どんどん増殖

毎日の歯みがきは、むし歯や歯周病だけでなくインフルエンザ予防にも効果があるというわけです。



II 朝の「欠席連絡」について(保護者へのお願い)

寒さが増してくるこの時期は体調を崩し欠席をする生徒も増えてきます。併せてインフルエンザが流行してきていますので、学校感染症には予防措置が必要です。受験を控え体調管理に気をつけて過ごさなければいけない3年生への配慮も大切です。

そこで、欠席の連絡については、以下のことについてご理解とご協力をお願いします。



- ① 欠席等については、必ず保護者が連絡してください。
- ② 欠席の連絡は、なるべく7:00~7:25までをお願いします。
- ③ 生徒のクラス・番号・氏名・欠席(遅刻)理由をお伝えください。
- ④ 欠席理由をお伺いした時に、発熱の有無や体温をお聞きます。
- ⑤ 38℃前後の場合は、咳・鼻水・のどの痛みの有無もお聞きます。



その他にもお伺いするかもしれませんが、学校の感染症流行の状況をチェックするためのものですので、ご理解ください。

III

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

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!

**あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!**

**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...

年が明け、今年もあっという間にセンター試験を迎えました。センター試験が終わると、今後は、私立大学入試や国公立大学二次試験が待っています。試験の日が近づくと、不安にもなりますが、最後は今までやってきたことを信じて、「大丈夫!」と前向きに自信を持つことも大事です。自分の進路実現のため、あともう一歩。心身共にコンディションを整え、これまでの努力を発揮できるよう応援しています!

IV リラックスコーナー!

「肩がこる」ってどういうこと?

「肩こり」とは、血液やリンパ液など体液の循環が、肩とその周辺で悪化して老廃物がたまり、こわばった違和感のある状態のことです。

肩こりの 主な原因

●長時間の同じ姿勢・
無理な姿勢



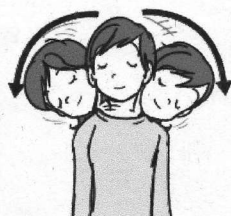
●細かい作業・
目の疲労



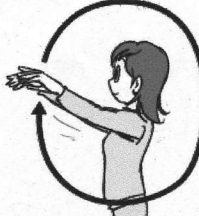
●冷え・血行不良



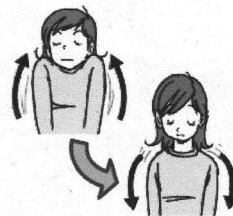
肩こり解消の 簡単な体操



肩の力を抜いて、
首を左右に曲げる。



腕を前後にぐるりと
大きく回す。



肩をすくめた状態で
5秒間静止し、脱力する。