

ほけんだより 1月

2020年1月8日

小川南中学校

保健室発行



あけましておめでとうございます。今年もよろしくおながいします。今年の干支は「子（ねずみ）」です。ねずみは繁殖力が高い事から「子孫繁栄」の象徴とされています。今年一年みなさんが心身ともに健康に過ごせることを祈っています。

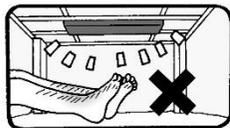
今月には1年生はスキー宿泊学習、3年生は私立高校入試が控えています。大切な時期に風邪をひかないためにも、体調管理をしっかり行いましょう。

1月の保健安全目標

- ・体をきたえよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・事故を防ごう。

低温やけどに気を付けて

寒くなると使いたくなるのが、使い捨てカイロ、湯たんぽ、ホットカーペット、電気毛布、こたつなどの温めアイテムです。これらは、熱すぎず心地よい温度で温めてくれますが、長時間使い続けることでやけどを起こすことがあります。これを「低温やけど」といい、気付かないうちに皮膚の深い部分まで進行していることもあるので注意が必要です。低温やけどを防ぐには、「肌に直接当てない」「長い時間、同じ場所に当て続けられない」ことが大切です。



身体測定を実施します。

3学期の身体測定を実施します。今年度になってはや9ヶ月が経ちました。日々成長している事と思います。身体測定で確認してみましょう。日程は以下の通りです。

8日(水)	1の1	10日(金)	1の2
14日(火)	1の3	15日(水)	2の1
16日(木)	2の2	17日(金)	2の3
20日(月)	3の1	21日(火)	3の2
27日(月)	3の3		

時間・・・昼休み、または朝の会終了後

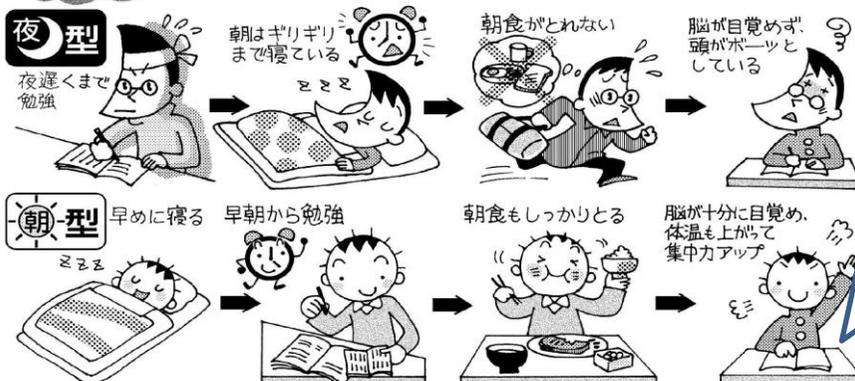
服装・・・長そで、長ズボンの体操服

ぐっすり眠るために・・・寝る直前のNG集

- ①スマホやパソコン ②食事 ③カフェインが入った飲み物 ④熱めのお風呂



受験生のみなさんへ 夜型と朝型、どっちが効率的かな？



3年生は、受験に向けて日々勉強を頑張っていると思います。私立高校の入試も始まります。生活リズムが夜型の人はすぐに朝方に切り替えるのは難しいと思います。少しずつ起きる時間を早めて体を慣らしていきましょう。生活リズムをしっかり整えて、十分に力を発揮してください。

1・2年生も今のうちから生活リズムを確立させておくことが大切です。

インフルエンザに注意

これから風邪やインフルエンザが本格的に流行する時期に入ります。手洗い・うがい、換気、マスクの着用など、自分にできることを行い、予防しましょう。以下のような症状が現れたら、インフルエンザの疑いがあります。早めの受診、及び学校への連絡をお願いします。

- 急激な発熱（38℃以上）
- 強い頭痛
- 寒気や倦怠感
- 関節痛・筋肉痛などの体の痛み

インフルエンザ!?

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。



※1

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	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

※2

※1 発症日の翌日を1日目と数えます。（発症日は、「0日目」です。）

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。

- ・出席停止となります。家でゆっくり休んでください。
- ・出席停止期間後、再登校した時に「出席停止報告書」をお渡ししますので、保護者の方が記入し学校へ提出してください。
- ・再登校する際は、念のためマスクを着用するようご協力をお願いします。

こんなつけ方を していませんか？



〈正しいつけ方〉

マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。